**Рабочая программа по физической культуре**

 Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов МБОУ СОШ №1 г. Нижний Ломов разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования с учётом программ, включённых в её структуру.

Рабочая программа содержит: 1) планируемые результаты освоения учебного предмета; 2) содержание учебного предмета; 3) тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Рабочая программа рассчитана на 510 часов. Из них:

в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю),

в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю),

в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю),

в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю),

в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

|  |
| --- |
| **Личностные результаты:** |
| * Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
 |
| * Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
 |
| * Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
 |
| * Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивиду­альных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
 |
| * Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
 |
| * Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
 |
| * Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
 |
| * Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
 |
| * Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
 |

Для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

* способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

* владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;
* умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;
* способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

Для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

* формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;
* знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

|  |
| --- |
|  |
| **Метапредметные результаты:** |
| **Регулятивные** |
| * Умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
 |
| * Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
 |
| * Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
 |
| * Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
 |
| * Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
 |
| * Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
 |
| **Познавательные** |
| * Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
 |
| * Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
 |
| * Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.
 |
| **Коммуникативные** |
| * Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
 |
| * Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с

другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоро­вительной деятельностью, излагать их содержание; |
| * Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить

адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. |
| * Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
 |
| * Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
 |
| * Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
 |
| Для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся: владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи.Для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:* формирование способности планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
* формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
* формирование умения выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
* формирование умения оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;
* формирование умения адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;
* развитие способности самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;
* формирование умения активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;
* развитие способности самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.
 |

**Предметные результаты:**

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению [нормативов](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_167033/?dst=100010) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

для слепых и слабовидящих обучающихся:

* формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
* формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

|  |
| --- |
| **Обучащийся научится:** |
| - характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; |
| - характеризовать основные направления развития физической культуры в обществе, её цели, задачи и формы организации; |
| - обосновывать 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. |
| Овладеет умениями:- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в 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»; проплывать 50 м; |
| - 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; |
| ***Обучащийся получит возможность научиться:*** |
| *- 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;* |
| *- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;* |
| *способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований* |
| *- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;* |
| *- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;* |
| *- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.* |
| *-овладеет способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;* |
| *- овладеет 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;* |
| *- овладеет 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.*  |
| *- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаб­людения.* |
| *- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.* |
| *- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;* |

**Содержание учебного предмета**

**5 класс**

1. Знания о физической культуре (4 часа)

*История физической культуры*

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

*Физическая культура (основные понятия)*

 Физическое развитие человека.

*Физическая культура человека*

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"**

Ученик научится:

- планировать режим дня, характеризовать его основное содержание и правила планирования.

*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.*

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).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Способы двигательной (физкультурной деятельности)**

Ученик научится:

- проводить самостоятельные занятия по физической культуре.

*Ученик получит возможность научиться:*

*- вести дневник самонаблюдения и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.*

1. **Физическое совершенствование (98 часов)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

**Гимнастика с основами акробатики (20 час)**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

*Акробатические упражнения и комбинации:*

-кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон впередруками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 cм)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

**Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон 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*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и 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;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Планируемые результаты изучения учебного раздела**

 **"Гимнастика с основами акробатики"**

 Ученик научится:

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;

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

*Ученик получит возможность научиться:*

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

**Легкая атлетика (28 часов)**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

*-*  ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 40 м;

 скоростной бег до 40 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Легкая атлетика*:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"**

Ученик научится:

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

- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научиться:*

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

*- выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.*

**Спортивные игры (38 часов)**

**Баскетбол (24 часа)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Волейбол(14 часов)**

*-* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"**

Ученик научится:

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

*Ученик получит возможность научиться:*

*- осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;*

*- выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.*

**Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)**

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"**

Ученик научится:

- выполнять передвижения на лыжах скользящими спосо­бами ходьбы, демонстрировать технику умения последова­тельно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

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

*Ученик получит возможность научиться:*

*- выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.*

*- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).*

6 класс

1. Знания о физической культуре (4 часа)

**История физической культуры**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**Планируемые результаты изучения учебного "Знания о физической культуре"**

Ученик научится:

- Определять цель возрождения Олимпийских игр в России. Характеризовать советский период развития олимпийского движения в

России.

- Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья

*Ученик получит возможность научится:*

*- Характеризовать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и средние века с современными упражнениями.*

*- Организовывать и планировать самостоятельные занятия по развитию физических качеств.*

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).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Планируемые результаты изучения учебного раздела " Способы двигательной (физкультурной) деятельности"

Ученик научится:

- Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической культурой, готовиться к занятиям физической культурой.

*Ученик получит возможность научиться:*

*- выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физической культурой.*

*- оценивать эффективность занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).*

*- измерять резервы организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.*

1. **Физическое совершенствование (98 часов)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Планируемые результаты изучения учебного раздела

" Физкультурно-оздоровительная деятельность"

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз, комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Ученик получит возможность научиться:*

*- выполнять индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

*- выполнять индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).*

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики (20 часов)**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- строевой шаг; размыкание и смыкание.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

-два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Упражнения на низкой перекладине.

Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

*Мальчики:*

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон 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*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и 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;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"**

Ученик научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;

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

*Ученик получит возможность научится:*

*- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания.*

*- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

**Легкая атлетика (28 часов)**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;

- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе до 15 минут;

- кроссовый бег; бег на 1200м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"**

 Ученик научится:

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

- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научится:*

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

*- выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.*

**Спортивные игры (38 часов)**

**Баскетбол (24 часа)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;

 по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;

- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Волейбол (14 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры""**

Ученик научится:

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

*Ученик получит возможность научится:*

*- осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;*

*- выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.*

**Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)**

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"**

Ученик научится:

- выполнять передвижения на лыжах скользящими спосо­бами ходьбы, демонстрировать технику умения последова­тельно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций

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

*Ученик получит возможность научится:*

*- выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.*

*- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).*

7 класс

1. Знания о физической культуре (4 часа)

*История физической культуры*

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

*Физическая культура (основные понятия)*

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Спортивная подготовка

*Физическая культура человека*

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"**

Ученик научится:

-Характеризовать виды спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, историю их возникновения и современного развития.

- раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.

- раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличие от физической и технической подготовки.

*Ученик получит возможность научится:*

*- характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.*

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).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

1. **Физическое совершенствование (98 часов)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

**Гимнастика с основами акробатики (20 часов)**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- выполнение команд "Пол-оборота направо!"

- "Пол-оорота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину , высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

 подъём переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90°

**Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон 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*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и 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;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"**

Ученик научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;

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

*Ученик получит возможность научится:*

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

**Легкая атлетика (28 часов)**

*Беговые упражнения:*

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;

бег с ускорением от 40 до 60 м;

скоростной бег до 60 м;

 на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.

- кроссовый бег; бег на 1500м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"**

Ученик научится:

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

- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научится:*

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

*- выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.*

**Спортивные игры (38 часов)**

**Баскетбол (24 часа)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

- то же с пассивным противодействием.

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Волейбол (14 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры""**

Ученик научится:

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

*Ученик получит возможность научится:*

*- осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;*

**Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)**

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

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"**

Ученик научится:

- выполнять передвижения на лыжах скользящими спосо­бами ходьбы, демонстрировать технику умения последова­тельно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций

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

*Ученик получит возможность научится:*

*- выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.*

*- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).*

8 класс

1. Знания о физической культуре (4 часа)

*История физической культуры*

Физическая культура в современном обществе.

*Физическая культура (основные понятия)*

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

*Физическая культура человека*

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"**

Ученик научится:

- определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.

- раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.

- раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

*Ученик получит возможность научится:*

*- отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

1. **Физическое совершенствование (98 часов)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

**Гимнастика с основами акробатики (20 час)**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

-команда "Прямо!";

-повороты в движении направо, налево.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки: - из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон 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*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и 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;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"**

Ученик научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;

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

*Ученик получит возможность научится:*

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

**Легкая атлетика (28 часов)**

*Беговые упражнения*:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"**

Ученик научится:

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

- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научится:*

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

*- выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.*

**Спортивные игры (38 часов)**

**Баскетбол (18 часов)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Волейбол (20 час)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- передача мяча над собой, во встречных колоннах.

-отбивание кулаком через сетку.

- игра по упрощенным правилам волейбола.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры""**

Ученик научится:

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

*Ученик получит возможность научится:*

*- осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;*

**Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)**

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

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"**

Ученик научится:

- выполнять передвижения на лыжах скользящими спосо­бами ходьбы, демонстрировать технику умения последова­тельно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций

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

*Ученик получит возможность научится:*

*- выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.*

 *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).*

9 класс

1. Знания о физической культуре (6 часов)

*История физической культуры*

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

*Физическая культура (основные понятия)*

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

*Физическая культура человека*

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"**

*Ученик научится:*

- определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.

- обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.

- определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.

- руководствоваться правилами первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

*Ученик получит возможность научится:*

*- характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.*

*- характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

1. **Физическое совершенствование (96 часов)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

**Гимнастика с основами акробатики (20 час)**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

-переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

Из виса - подъём перевортом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон 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*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и 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;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"**

Ученик научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;

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

*Ученик получит возможность научится:*

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

**Легкая атлетика (28 часов)**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения*:

- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"**

Ученик научится:

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

- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научится:*

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

*- выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.*

**Спортивные игры (36 часов)**

**Баскетбол (16 часов)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

-броски одной и двумя руками в прыжке;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Волейбол (20 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

-передача мяча сверху, стоя спиной к цели;

- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;

-прием мяча отраженного сеткой.

- игра по упрощенным правилам волейбола.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры""**

Ученик научится:

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

*Ученик получит возможность научится:*

*- осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;*

**Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов).**

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"**

Ученик научится:

- выполнять передвижения на лыжах скользящими спосо­бами ходьбы, демонстрировать технику умения последова­тельно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций

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

*Ученик получит возможность научится:*

*- выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.*

*- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).*

**Тематическое планирование с указанием количества часов,**

**отводимых на освоение каждой темы**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов**  |
|
|  | **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 1 | Олимпийские игры древности. | 1 |
|  | **Легкая атлетика(14 часов)** |
|  | **Беговые упражнения (8 часов)** |
| 2 | Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м | 1 |
| 3 | Ускорение с высокого старта | 1 |
| 4 | Бег на результат 60 м | 1 |
| 5 | Высокий старт | 1 |
| 6 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут | 1 |
| 7 | Кроссовый бег | 1 |
| 8 | Бег 1000 м | 1 |
| 9 | Челночный бег | 1 |
|  | **Прыжковые упражнения (3 часа)** |
| 10-12 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги" | 3 |
|  | **Метание малого мяча(3 часа)** |
| 13 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность | 1 |
| 14 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень | 1 |
| 15 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |
|  | **Спортивные игры(12 часов)** |
|  | **Баскетбол (12 часов)** |
| 16 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 |
| 17 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |
| 18 | Повороты без мяча и с мячом | 1 |
| 19 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 |
| 20 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости | 1 |
| 21 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте | 1 |
| 22 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 |
| 23 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |
| 24 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |
| 25 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | 1 |
| 26 | Вырывание и выбивание мяча | 1 |
| 27 | Игра по упрощенным правилам | 1 |
|  | **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 28 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 |
|  | **Гимнастика с основами акробатики (20 часов)** |
|  | **Организующие команды и приёмы 2 часа** |
| 29 | Построение и перестроение на месте.Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | 1 |
| 30 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. | 1 |
|  | **Акробатические упражнения и комбинации 9 ч** |
| 31-32 | Кувырок вперед и назад | 2 |
| 33-34 | Стойка на лопатках | 2 |
| 35-37 | Акробатическая комбинация | 3 |
| 38-39 | Ритмическая гимнастика | 2 |
| 40-42 | Опорный прыжок | 3 |
|  | **Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). 3 ч упражнения на гимнастическом бревне (девочки) 3 ч** |
| 43 | Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики).Передвижения ходьбой, приставными шагами (девочки) | 1 |
| 44 | Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе (мальчики).Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки). | 1 |
| 45 | Зачетная комбинация | 1 |
|  | **Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях 3 ч** |
| 46-48 | Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди - соскок (девочки)  | 3 |
|  | **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 49 | Физическое развитие человека  | 1 |
|  | **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)** |
| 50-51 | Попеременный двухшажный ход | 2 |
| 52-53 | Одновременный бесшажный ход | 2 |
| 54-55 | Подъём "полуёлочкой" | 2 |
| 56-57 | Торможение "плугом" | 2 |
| 58-59 | Повороты переступанием | 2 |
| 60-61 | Передвижение на лыжах до 3 км | 2 |
|  | **Спортивные игры(17 часов)** |
|  | **Баскетбол (12 часа)** |
| 62 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 |
| 63 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости | 1 |
| 64 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте | 1 |
| 65 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 |
| 66 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |
| 67 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |
| 68 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | 1 |
| 69-70 | Штрафной бросок | 2 |
| 71 | Вырывание и выбивание мяча | 1 |
| 72-73 | Игра по упрощенным правилам | 2 |
|  | **Волейбол (5 часов)** |
| 74 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 |
| 75 | Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | 1 |
| 76-78 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 3 |
|  | **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 79 | Режим дня, его основное содержание и правила планирования | 1 |
|  | **Волейбол (9 часов)** |
| 80-82 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 3 |
| 83-85 | Нижняя прямая подача | 3 |
| 86-88 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 3 |
|  | **Легкая атлетика(14 часов)** |
|  | **Беговые упражнения (8 часов)** |
| 89 | Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м | 1 |
| 90 | Бег с ускорением от 30 до 40 м | 1 |
| 91 | Скоростной бег до 40 м | 1 |
| 92 | Бег на результат 60 мподготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | 1 |
| 93 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут | 1 |
| 94 | Кроссовый бег | 1 |
| 95 | Бег 1000 м | 1 |
| 96 | Челночный бег | 1 |
|  | **Прыжковые упражнения (3 часа)** |
| 97-99 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание" | 3 |
|  | **Метание малого мяча(3 часа)** |
| 100 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | 1 |
| 101 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень | 1 |
| 102 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов**  |
|
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 1 | История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх | 1 |
| **Легкая атлетика(14 часов)** |
| **Беговые упражнения (8 часов)** |
| 2 | Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м; | 1 |
| 3 | Скоростной бег до 50 м | 1 |
| 4 | Бег на результат 60 м | 1 |
| 5 | Высокий старт | 1 |
| 6 | Бег в равномерном темпе до 15 минут | 1 |
| 7 | Кроссовый бег | 1 |
| 8 | Бег 1200 м | 1 |
| 9 | Челночный бег | 1 |
| ***Прыжковые упражнения (3 часа)*** |
| 10-12 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги" | 3 |
| ***Метание малого мяча(3 часа)*** |
| 13 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | 1 |
| 14 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность | 1 |
| 15 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |
| **Спортивные игры(12 часов)** |
| **Баскетбол (12 часов)** |
| 16 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 |
| 17 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |
| 18 | Повороты без мяча и с мячом | 1 |
| 19 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 |
| 20 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости | 1 |
| 21 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте | 1 |
| 22 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 |
| 23 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |
| 24 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |
| 25 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | 1 |
| 26 | Вырывание и выбивание мяча | 2 |
| 27 | Игра по упрощенным правилам | 1 |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 28 | Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики (20 часов) |
| Организующие команды и приёмы(2 часа) |
| 29 | Построение и перестроение на месте. | 1 |
| 30 | Строевой шаг; размыкание и смыкание. | 1 |
| **Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)** |
| 31-32 | Два кувырка вперед слитно | 2 |
| 33-34 | "Мост" из положения стоя . | 2 |
| 35-37 | Акробатическая комбинация | 3 |
| 38-39 | Ритмическая гимнастика | 2 |
| **Опорные прыжки (3ч)** |
| 40-42 | Опорный прыжок | 3 |
| **Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) (3 ч) упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч)** |
| 43-45 | Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °(мальчики).Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки) | 3 |
| **Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)** |
| 46-48 | Мальчики: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.Девочки: Разновысокие брусья. Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо). | 3 |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 49 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | 1 |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)** |
| 50-51 | Одновременный двухшажный ход | 2 |
| 52-53 | Одновременный бесшажный ход | 2 |
| 55-56 | Подъём "ёлочкой" | 2 |
| 57-58 | Торможение и поворот упором | 2 |
| 59-60 | Игры на лыжах | 2 |
| 61-62 | Передвижение на лыжах до 3,5 км | 2 |
| **Спортивные игры(17 часов)** |
| **Баскетбол (12 часа)** |
| 63 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 |
| 64 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости | 1 |
| 65 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте | 1 |
| 66 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 |
| 67 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |
| 68 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |
| 69 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | 1 |
| 70-71 | Штрафной бросок | 2 |
| 72 | Вырывание и выбивание мяча | 1 |
| 73 | Игра по упрощенным правилам | 2 |
| **Волейбол (5часов)** |
| 74 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 |
| 75 | Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | 1 |
| 76-78 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 3 |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 79 | Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. | 1 |
| **Волейбол (9 часов)** |
| 80-82 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 3 |
| 83-85 | Нижняя прямая подача | 3 |
| 86-88 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 3 |
| **Легкая атлетика(14 часов)** |
| **Беговые упражнения (8 часов)** |
| 89 | Ускорение с высокого старта | 1 |
| 90 | Бег с ускорением от 30 до 50 м | 1 |
| 91 | Скоростной бег до 50 м | 1 |
| 92 | Бег на результат 60 м. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | 1 |
| 93 | Бег в равномерном темпе до 15 минут | 1 |
| 94 | Кроссовый бег | 1 |
| 95 | Бег 1200 м | 1 |
| 96 | Челночный бег | 1 |
| **Прыжковые упражнения (3 часа)** |
| 97-99 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание" | 3 |
| **Метание малого мяча(3 часа)** |
| 100 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность | 1 |
| 101 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень | 1 |
| 102 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов**  |
|
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 1 | Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | 1 |
| **Легкая атлетика(14 часов)** |
| **Беговые упражнения (8 часов)** |
| 2 | Бег с ускорением от 40 до 60 м | 1 |
| 3 | Скоростной бег до 60 м | 1 |
| 4 | Бег на результат 60 м | 1 |
| 5 | Высокий старт | 1 |
| 6 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 |
| 7 | Кроссовый бег | 1 |
| 8 | Бег 1500 м | 1 |
| 9 | Челночный бег | 1 |
| **Прыжковые упражнения (3 часа)** |
| 10-12 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги" | 3 |
| **Метание малого мяча(3 часа)** |
| 13 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | 1 |
| 14 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность | 1 |
| 15 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |
| **Спортивные игры(12 часов)** |
| **Баскетбол (12 часов)** |
| 16 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 |
| 17 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |
| 18 | Повороты без мяча и с мячом | 1 |
| 19 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 |
| 20 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 21 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 22 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 23 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |
| 24 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |
| 25 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | 1 |
| 26 | Вырывание и выбивание мяча | 1 |
| 27 | Игра по упрощенным правилам | 1 |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 28 | Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики (20 часов)** |
| ***Организующие команды и приёмы(2 часа)*** |
| 29 | Построение и перестроение на месте. | 1 |
| 30 | Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!" | 1 |
| ***Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)*** |
| 31-32 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки). | 2 |
| 33-34 | Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики)."Мост" из положения стоя с помощью (девочки) | 2 |
| 35-37 | Акробатическая комбинация | 3 |
| 38-39 | Ритмическая гимнастика | 2 |
| ***Опорные прыжки (3ч)*** |
| 40-42 | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см).Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). | 3 |
| ***Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч), упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч)*** |
| 43-45 | Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики).Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)  | 3 |
| ***Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)*** |
| 46-48 | Мальчики: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах во внутрь - упор - размахивание в упоре - соскок махом назад.Девочки: Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90 ° | 3 |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 49 | Спортивная подготовка |  |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)** |
| 50-51 | Одновременный одношажный ход | 2 |
| 52-53 | Подъём в гору скользящим шагом. | 2 |
| 54-55 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 2 |
| 56-57 | Поворот на месте махом. | 2 |
| 58-59 | Игры на лыжах | 2 |
| 60-61 | Передвижение на лыжах до 4 км | 2 |
| **Спортивные игры(17 часов)** |
| **Баскетбол (12 часа)** |
| 62 |  Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 |
| 63 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 64 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 65 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 66 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |
| 67 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |
| 68 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | 1 |
| 69-70 | Штрафной бросок | 2 |
| 71 | Вырывание и выбивание мяча | 1 |
| 72-73 | Игра по упрощенным правилам | 2 |
| **Волейбол (5 часов)** |
| 74 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 |
| 75 | Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | 1 |
| 76-78 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 3 |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 79 | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | 1 |
| **Волейбол (9 часов)** |
| 80-82 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 3 |
| 83-85 | Нижняя прямая подача | 3 |
| 86-88 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 3 |
| **Легкая атлетика(14 часов)** |
| ***Беговые упражнения (8 часов)*** |
| 89 | Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м | 1 |
| 90 | Бег с ускорением от 40 до 60 м | 1 |
| 91 | Скоростной бег до 60 м | 1 |
| 92 | Бег на результат 60 м. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | 1 |
| 93 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 |
| 94 | Кроссовый бег | 1 |
| 95 | Бег 1500 м | 1 |
| 96 | Челночный бег | 1 |
| ***Прыжковые упражнения (3 часа)*** |
| 97-99 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание" | 3 |
| ***Метание малого мяча(3 часа)*** |
| 100 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность | 1 |
| 101 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень | 1 |
| 102 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Ко-во часов**  |
|
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 1 | Физическая культура в современном обществе. | 1 |
| **Легкая атлетика(14 часов)** |
| ***Беговые упражнения (8 часов)*** |
| 2 | Низкий старт до 30 м | 1 |
| 3 | Скоростной бег до 70 м | 1 |
| 4 | Бег на результат 60 м | 1 |
| 5 | Высокий старт | 1 |
| 6 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 |
| 7 | Кроссовый бег | 1 |
| 8 | Бег 2000 м (мальчики), 1500м (девочки) | 1 |
| 9 | Челночный бег | 1 |
| ***Прыжковые упражнения (3 часа)*** |
| 10-12 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги" | 3 |
| ***Метание малого мяча(3 часа)*** |
| 13 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м) (девушки с 12-14 м, юноши - до 16 м) | 1 |
| 14 | Метание малого мяча на дальность | 1 |
| 15 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |
| ***Волейбол (12 часов)*** |
| 16 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 |
| 17 | Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | 1 |
| 18 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 1 |
| 19 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 |
| 20-21 | Передача над собой во встречных колоннах | 2 |
| 22-23 | Отбивание кулаком через сетку | 2 |
| 24-25 | Нижняя прямая подача | 2 |
| 26-27 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 2 |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 28 | Всестороннее гармоническое физическое развитие. | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики (20 часов)** |
| **Организующие команды и приёмы(2 часа)** |
| 29 | Построение и перестроение на месте. | 1 |
| 30 | Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. | 1 |
| ***Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)*** |
| 31-32 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики)."Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки) | 2 |
| 33-34 | Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки)Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики). | 2 |
| 35-37 | Акробатическая комбинация | 3 |
| 38-39 | Ритмическая гимнастика | 2 |
| ***Опорные прыжки (3ч)*** |
| 40-42 | Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см).Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). | 3 |
| ***Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)(3 часа)*** |
| 43-45 | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом внутрь.(мальчики)Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки) | 3 |
| ***Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)*** |
| 46-48 | Мальчики: из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назадДевочки: из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °.Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 ° | 3 |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 49 | Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)** |
| 50-51 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 2 |
| 52-54 | Коньковый ход | 3 |
| 55-56 | Торможение и поворот "плугом" | 2 |
| 57-58 | Игры на лыжах | 2 |
| 59-61 | Передвижение на лыжах до 4,5 км | 3 |
| **Волейбол (8 часов)** |
| 62 | Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | 1 |
| 63 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 1 |
| 64 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 |
| 65 | Передача над собой во встречных колоннах | 1 |
| 66 | Отбивание кулаком через сетку | 1 |
| 67 | Нижняя прямая подача | 1 |
| 68-69 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 2 |
| **Баскетбол (9 часов)** |
| 70 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 |
| 72 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |
| 73 | Повороты без мяча и с мячом | 1 |
| 74 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 |
| 75 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 76 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 77 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 78 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |
| 79 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 80 | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения | 1 |
| **Баскетбол (9 часов)** |
| 81-82 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | 2 |
| 83-84 | Штрафной бросок | 2 |
| 85 | Вырывание и выбивание мяча | 1 |
| 86-89 | Игра по упрощенным правилам | 4 |
| **Легкая атлетика(14 часов)** |
| ***Беговые упражнения (8 часов)*** |
| 90 | Низкий старт до 30 м | 1 |
| 91 | Бег с ускорением от 70 до 80 м | 1 |
| 92 | Бег на результат 60 мподготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | 1 |
| 93 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 |
| 94 | Кроссовый бег | 1 |
| 95 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) | 1 |
| 96 | Челночный бег | 1 |
| ***Прыжковые упражнения (3 часа)*** |
| 97-99 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание" | 3 |
| ***Метание малого мяча(3 часа)*** |
| 100 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м) | 1 |
| 101 | Метание малого мяча на дальность | 1 |
| 102 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов**  |
|
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 1 | Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) | 1 |
| **Легкая атлетика(14 часов)** |
| ***Беговые упражнения (8 часов)*** |
| 2 | Бег с ускорением от 70 до 80 м | 1 |
| 3 | Скоростной бег до 70 м | 1 |
| 4 | Бег на результат 60 м | 1 |
| 5 | Высокий старт | 1 |
| 6 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 |
| 7 | Кроссовый бег | 1 |
| 8 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) | 1 |
| 9 | Челночный бег | 1 |
| ***Прыжковые упражнения (3 часа)*** |
| 10-12 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги" | 3 |
| ***Метание малого мяча(3 часа)*** |
| 13 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м) | 1 |
| 14 | Метание малого мяча на дальность | 1 |
| 15 | Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |
| **Волейбол (11 часов)** |
| 16 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 |
| 17 | Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | 1 |
| 18 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 1 |
| 19 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 |
| 20 | Прием мяча отраженного сеткой | 1 |
| 21 | Отбивание кулаком через сетку | 1 |
| 22 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку | 1 |
| 23 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | 1 |
| 24 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи | 2 |
| 25-26 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 2 |
| **Знания о физической культуре ( 2 часа)** |
| 27 | Адаптивная физическая культура | 1 |
| 28 | Профессионально-приклад­ная физическая подготовка | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики (20 часов)** |
| ***Организующие команды и приёмы(2 часа)*** |
| 29 | Построение и перестроение на месте. | 1 |
| 30 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении | 1 |
| ***Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)*** |
| 31-32 | Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики)."Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки) | 2 |
| 33-34 | Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки)Длинный кувырок с трех шагов (мальчики). | 2 |
| 35-37 | Акробатическая комбинация | 3 |
| 38-39 | Ритмическая гимнастика (девочки) | 2 |
| ***Опорные прыжки (3ч)*** |
| 40-42 | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). | 3 |
| ***Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч).,******упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч)*** |
| 43-45 | Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики).Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки) | 3 |
| ***Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)*** |
| 46-48 | Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.Девочки: из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.  | 3 |
| **Знания о физической культуре ( 1час)** |
| 49 | Восстановительный массаж | 1 |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)** |
| 50-51 | Попеременный четырехшажный ход | 2 |
| 52-53 | Переход с попеременных ходов на одновременные | 2 |
| 54-55 | Преодоление контруклонов | 2 |
| 56-57 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий | 2 |
| 58-61 | Передвижение на лыжах до 5 км | 4 |
| **Волейбол (9 часов)** |
| 62 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 1 |
| 63 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 |
| 64 | Прием мяча отраженного сеткой | 1 |
| 65 | Отбивание кулаком через сетку | 1 |
| 66 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку | 1 |
| 67 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | 1 |
| 68 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи | 1 |
| 69-70 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 2 |
| **Баскетбол (7 часов)** |
| 71 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 |
| 72 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |
| 73 | Повороты без мяча и с мячом | 1 |
| 74 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 |
| 75 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 76 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 77 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| **Знания о физической культуре ( 2 часа)** |
| 78 | Проведение банных процедур | 1 |
| 79 | Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. | 1 |
| **Спортивные игры(9 часов)** |
| ***Баскетбол (9 часов)*** |
| 80 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |
| 81 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |
| 82-83 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | 2 |
| 84-85 | Штрафной бросок | 2 |
| 86 | Вырывание и выбивание мяча | 1 |
| 87-88 | Игра по упрощенным правилам | 2 |
| **Легкая атлетика(14 часов)** |
| ***Беговые упражнения (8 часов)*** |
| 89 | Низкий старт до 30 м | 1 |
| 90 | Бег с ускорением от 70 до 80 м | 1 |
| 91 | Скоростной бег до 70 м | 1 |
| 92 | Бег на результат 60 мподготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | 1 |
| 93 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 |
| 94 | Кроссовый бег | 1 |
| 95 | Бег 2000 м (мальчики), 1500м (девочки) | 1 |
| 96 | Челночный бег | 1 |
| ***Прыжковые упражнения (3 часа)*** |
| 97-99 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание" | 3 |
| ***Метание малого мяча(3 часа)*** |
| 100 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м) (девушки с 12-14м, юноши - до 16 м) | 1 |
| 101 | Метание малого мяча на дальность | 1 |
| 102 | Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |