

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Благодатновская средняя общеобразовательная школа»  
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

**Рабочая программа  
по физической культуре  
на уровень основного общего образования**

## Планируемые результаты

### Личностные результаты

#### У ученика будут сформированы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### Ученик получит возможность для формирования:

1. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию);
2. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой).

### Метапредметные результаты

#### Регулятивные УУД

#### Ученик научится:

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:
  - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
  - определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
  - ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
    - определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
    - обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
    - определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
    - выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели.
  3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:
    - различать результаты и способы действий при достижении результатов;
    - определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

**Ученик получит возможность научиться:**

1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
  - систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;
  - оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
  - находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации.
2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:
  - определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
  - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
  - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств.

## **Познавательные УУД**

**Ученик научится:**

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:
  - подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
  - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
  - выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или различия;
  - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия.

2. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста.

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

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

**Ученик получит возможность научиться:**

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

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме.

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

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками.

**Коммуникативные УУД**

**Ученик научится:**

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

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности.

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей.

**Ученик получит возможность научиться:**

1. *Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ). Обучающийся сможет:*
  - целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ.
2. *Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью Обучающийся сможет.*
  - высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
  - принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником.

**Предметные:**

**5 КЛАСС**

**Ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
  - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
  - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
  - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
  - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
  - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
  - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
  - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе

самостоятельных занятий физической подготовкой

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Предметные:**

- 6 КЛАСС

**Ученик научится:**

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

обществе;

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

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

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем видов спорта;*

#### **Предметные:**

**7 КЛАСС**

#### **Ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
  - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
  - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
  - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
  - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
  - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
  - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать



особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
  - *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
  - *проплывать учебную дистанцию вольным стилем видов спорта;*

**Предметные:**

8 КЛАСС

**Ученик научится:**

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

обществе;

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

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

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

проплывать учебную дистанцию вольным стилем

**Предметные:**

## 9 КЛАСС

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
  - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
  - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
  - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
  - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
  - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем

**Содержание учебного предмета**

**5 КЛАСС**

### **Знание о физической культуре (3 часа)**

*История физической культуры:* Олимпийские игры древности.

*Физическая культура (основные понятия):* физическое развитие человека.

*Физическая культура человека:* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. ТБ

*Способы двигательной деятельности:* Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой: Подготовка к занятиям физической культурой. Физическое совершенствование.

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:* Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:* Организующие команды и приемы (построения, перестроения на месте, в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага)

### **Легкая атлетика (16 часов)**

*Беговые упражнения:*

Бег в режиме умеренной интенсивности до 2000 м (девочки) и до 2500 м (мальчики) с высокого старта. ТБ

Бег 30м, 60м

Бег с интенсивностью выше средней на 100-200 м

Повторный бег с максимальной интенсивностью (в полную силу) с высокого старта с опорой на одну руку на 10-30 м (3-6 раз)

Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 мин

Челночный бег 3х10 м (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш)

Подвижная игра «Встречные старты»

Эстафеты с передачей палочки (этапы до 30 м)

Бег с преодолением дистанции 1000м

Кроссовый бег

*Прыжковые упражнения:*

Прыжки в длину. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения

Подвижная игра «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком»

Прыжки в длину с места толчком двух ног на заданное и максимальное расстояние 8-10 раз

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: подбор индивидуальной скорости и длины разбега (10-20 беговых шагов); определение контрольной отметки за 6 беговых шагов от бруска для отталкивания; последний шаг перед отталкиванием (короче предыдущего на 20-40 см)

Сочетание разбега с толчком и полётом (угол взлёта 15-30 градусов); движения в полёте для поддержания равновесия и правильного приземления; приземление (положение сидя в полёте, выход вперёд или падение в сторону)

Прыжки в длину на результат (3 попытки при 9 и более участниках; 6 попыток при 8 и менее участниках)

### **Гимнастика (10 часов)**

Акробатические упражнения и комбинации: Кувырки вперед в группировке в упор присев. ТБ

Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат

«Мост» из положения лёжа, стоя

*Опорные прыжки:* Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием

Лазанье по канату (шесту) в три и два приёма

Висы и упоры смешанные. Мальчики – подтягивание в висе, девочки – подтягивание из вися лёжа

Поднимание прямых ног в висе и упоре

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне:*

Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну (высота 50-60 см) на носках, выпадами, приставными шагами; повороты на носках на 180 градусов, приседание – руки произвольно  
Соскок прогнувшись из стойки продольно и из стойки поперёк, из полуприседа  
Произвольная комбинация из освоенных (в том числе и в начальной школе) упражнений (3-5 элементов) (составляют учащиеся)

### **Волейбол (18 часов)**

Волейбол. Олимпийские чемпионы, проживающие в городе, районе, области, стране. ТБ  
Стойка игрока. Передвижение  
Верхняя передача мяча  
Передвижение игроков скрестными и приставными шагами  
Подвижная игра «Пионербол»  
Подвижная игра «Не давай мяч водящему»  
Организация тренировочной и игровой деятельности с группой одноклассников до 5-7 человек (упражнения на развитие гибкости и других физических качеств, народные игры)  
Подвижная игра «Мяч ловцу»  
Изучение техники верхней, нижней передачи  
Изучение техники нижней прямой подачи с 3-х метров  
Изучение правил игры пионербол с элементами волейбола  
Расстановка, переходы  
Прием и передача  
Верхняя передача в парах  
Технические приемы  
Передача в тройках после перемещения  
Нижняя передача в парах  
Народные игры с учетом местных традиций

### **Лыжная подготовка (16 часов)**

*Передвижение на лыжах:* Требования к внешнему виду, одежде и обуви во время занятий. ТБ

Подбор и установка лыжного инвентаря  
Попеременный двухшажный ход (ПДХ)  
Одновременный одношажный ход (ООХ)  
Передвижение на лыжах до 1 км  
Одновременный бесшажный ход  
Передвижение на лыжах до 1,5 км  
Подъем лесенкой, повороты переступанием  
Передвижение на лыжах до 2 км  
Лыжные гонки 1 км на результат  
Подъем наискось «полуёлочкой», елочкой  
Передвижение на лыжах до 2,5 км  
Спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности  
Торможение «плугом»  
Спуск с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов  
Эстафеты с элементами лыжной подготовки

### **Баскетбол (16 часов)**

*Разновидности ведение мяча:* на месте, шагом, ТБ  
Ведение мяча бегом змейкой  
Ведение мяча с обеганием стоек  
Эстафеты, игры с элементами ведения мяча  
*Разновидности ловли и передачи мяча:* двумя руками от груди  
Передачи мяча одной рукой от плеча  
Передача мяча при встречном движении

Передача мяча одной рукой снизу; сбоку

Передача мяча с отскока от пола

Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест

Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении

*Разновидности бросков:* бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок одной рукой от головы в движении

Штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек

Бросок по кольцу после ведения

Бросок по кольцу после остановки, Игры – эстафеты с элементами народных игр

### **Футбол (мини-футбол) (9 часов)**

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, ТБ

Удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы

Удар по мячу серединой подъема стопы

Удар по мячу серединой лба

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы

Остановка мяча подошвой

Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы

Остановка мяча грудью, Эстафеты с элементами футбола

подбор мяча подкатом, Передвижение вратаря

### **Бадминтон (2 часа)**

Перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в бадминтоне, ТБ

Бадминтон. Развитие координационных способностей

### **Имитация плавания, сухое плавание (3 часа)**

Историческая справка об одном из видов плавания, включённых в Олимпийские игры.

Специальные плавательные упражнения для освоения способов «кроль на груди» и «кроль на спине» ТБ

Старты из воды и с тумбочки

Плавание кролем на груди и спине от 12 до 50м

### **Нормативы ГТО (12 часов)**

Подготовка к выполнению тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ТБ

Передвижение по пересечённой местности с чередованием ходьбы и бега до 2,5 км

Бег в гору и под гору

Туристическая подготовка. История туризма в мире и в России, техника движения по равнинной местности

Ориентирование на местности, пользование компасом Преодоление туристического препятствия

Прыжки в высоту. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения

Метание мяча массой 140-160 г и диаметром 58-62 мм с разбега на результат (3 попытки)

Прыжки в высоту на результат (до 3 попыток на каждой высоте)

Народные игры с учетом местных традиций

Настольный теннис. Основная стойка игрока

Прыжки: с места толчком двух ног на 30-50 см; с левой (правой) ноги на возвышение 40-60 см; с возвышения 50-70 см (6-10 раз)

Организация летнего отдыха

## **6 КЛАСС**

### **Знание о физической культуре (3 часа)**

*История физической культуры:* Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

*Физическая культура (основные понятия):* Физическая подготовка и ее связь с укреплением

здоровья, развитием физических качеств.

*Физическая культура человека:* Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной деятельности: Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой: Подготовка к занятиям физической культурой. Физическое совершенствование. ТБ

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:* Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики

Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирование правильной осанки. Регулирование массы тела, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.

*Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры:*

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

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

*Организуемые команды и приемы* (построения, перестроения на месте, в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага)

## **Легкая атлетика (16 часов)**

*Беговые упражнения:* спринтерский бег, ТБ

Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег 60м. Финиширование

Бег на короткие дистанции.

Высокий старт. Бег 30м

Эстафетный бег.

Бег на скорость - 60м

Кроссовая подготовка 2000м

Бег на длинные дистанции. Бег 1000м

Бег на средние дистанции.

6-ти минутный бег

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

Прыжок в длину с места

Прыжки в длину с места на результат

Прыжковые упражнения

*Метание малого мяча:* метание малого мяча на дальность с разбега

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень

Метание малого мяча по движущейся (катящейся), (летающей) мишени

Метание мяча на дальность

Комплекс ОРУ с мячами

Преодоление полосы препятствий.

*Комплекс утренней гимнастики*

## **Гимнастика (12 часов)**

*Акробатические упражнения и комбинации:* кувырки вперед в группировке в упор присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полушаг, кувырок назад в упор стоя ноги врозь.

ТБ

Упор присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед в упор присев

*Ритмическая гимнастика (девочки):* стилизованные и общеразвивающие упражнения.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики):* из упора махом назад переход в вис на согнутых руках



*Опорные прыжки:* Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):* наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук . *Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики):* вис на согнутых ногах; вис согнувшись, размахивание в висе

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения: махи и перемахи. Подтягивание

Прикладное значение гимнастики. Гимнастические упражнения: повороты и передвижения

Стойки и соскоки. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса

Комплекс гимнастических упражнений. Танцевальные движения

Комбинации на спортивных снарядах. Прыжки через скакалку

Лазанье по канату. Акробатические комбинации

Акробатическая комбинация.

*Комплексы упражнений для развития основных физических качеств*

### **Волейбол (16 часов)**

Волейбол. Стойки и передвижения игрока на площадке. ТБ

Правила игры. Техника приема, подачи

Передача мяча над собой - жонглирование

Комбинации из разученных перемещений

Технические приемы.

*Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы*

Нижняя прямая подача. Игра в пионербол

Прием мяча после подачи

Учебно-тренировочная игра в пионербол с элементами волейбола

Учебная игра с заданием. *Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы*

Волейбол. Верхняя передача в парах

Передача над собой во встречных колоннах

Технические приемы. Передача в тройках после перемещения

Нижняя прямая подача, прием подачи

Изучение техники верхней, нижней передачи

Изучение техники нижней прямой подачи с 3-х метров

Изучение правил игры пионербол с элементами волейбола (переходы, расстановка)

### **Лыжная подготовка (14 часов)**

*Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход (ПДХ). ТБ

Одновременно одношажный ход (ООХ)

Одновременный бесшажный ход (ОБХ)

Прохождение дистанции 1,5км с применением изученных лыжных ходов

Подъем лесенкой, елочкой, полулесенкой

Спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов

Скользкий шаг

Прохождение дистанции 2 км

Прохождение дистанции 3 км

Спуск в основной стойке, подъем в гору «елочкой»

Техника выполнения поворотов, торможений

Основные способы передвижения на лыжах

Применение изученных приемов передвижения на лыжах

Спуски и подъемы. Старт и финиширование

### **Баскетбол (17 часов)**

Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек. ТБ

Игры с элементами ведения мяча

Баскетбол. Сочетание передвижений и остановок игрока

Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча

Передача мяча при встречном движении

Передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола

Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места

Разновидности бросков: одной рукой от головы в движении, штрафной бросок

Бросок в кольцо с разных точек

Бросок со средней дистанции. ОРУ с баскетбольным мячом

Ведение мяча с сопротивлением. Бросок со средней дистанции

Технические приемы. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением

Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения

Игра по правилам. Судейство. Жесты

Тактические действия. Игровые задания. Учебная игра

Тактические действия . Быстрый прорыв 2\*1, 3\*2

Нападение через «заслон».

Учебная игра

### **Футбол (мини-футбол) (10 часов)**

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. ТБ

Удар по мячу серединой лба

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой

Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом

Футбол. Специальные упражнения футболиста

Технические приемы. Передвижение игрока

Удары по неподвижному и катящемуся мячу

Тактические действия. Удары, передвижения и обводка игрока

Тактические действия. Комбинация упражнений в футболе

Комбинация футболиста с ведением, обводкой и ударами по воротам

### **Бадминтон (2 часа)**

Перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в бадминтоне. ТБ

Бадминтон. Верхняя прямая и нижняя подача

### **Имитация плавания, сухое плавание (3 часа)**

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. ТБ

Старты, повороты. *Дыхательная гимнастика при плавании*

Разновидности приемов плавания

### **Нормативы ГТО (12 часов)**

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Бег на короткие дистанции. Легкая атлетика. Низкий старт 30м. ТБ

Преодоление горизонтальных препятствий

Эстафетный бег. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости

Кроссовый бег. Специальные беговые упражнения. Бег 20 минут

История оружия. Специальные упражнения. Правильное дыхание, умение наводить цель

Прыжки в длину и высоту. Правила использования л/а упражнений для развития прыгучести

Бег на средние дистанции. Бег 1000 метров – на результат

Настольный теннис, правила игры  
Основы туристской подготовки. Ориентирование на местности  
Физическая подготовка туриста  
Туристическая полоса препятствий  
Организация летнего отдыха

## **7 КЛАСС**

### **Знание о физической культуре (3 часа)**

*История физической культуры:* Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

*Физическая культура (основные понятия):* Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

*Физическая культура человека:* Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной деятельности: Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой: Подготовка к занятиям физической культурой. Физическое совершенствование. ТБ.

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:* Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки. Регулирование массы тела, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:*

*Организуемые команды и приемы* (построения, перестроения на месте, в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага).

*Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры:* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центрально-нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)

### **Легкая атлетика (16 часов)**

*Беговые упражнения:* Спринтерский бег. ТБ

Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Бег 30м

Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег 60м. Финиширование

Эстафетный бег. Бег на скорость - 60м

Бег на средние дистанции. 6-ти минутный бег

Бег на длинные дистанции. Бег 1000м

Кроссовая подготовка

Преодоление полосы препятствий.

*Комплекс утренней гимнастики*

*Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»*

Прыжки в длину с места. Прыжковые упражнения

Прыжок в длину с разбега

*Метание малого мяча*

Метание малого мяча на дальность с разбега

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, по движущейся (катящейся), (летающей) мишени

Комплекс ОРУ с мячами

Метание мяча на дальность

## Гимнастика (12 часов)

*Акробатические упражнения и комбинации: кувырки вперед в группировке в упор присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полушаг, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, упор присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев. ТБ*

*Акробатические упражнения и комбинации.*

*Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх*

Строевые упражнения. Махи и перемахи. Подтягивание

*Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные и общеразвивающие упражнения;*

*танцевальные шаги, упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): из упора махом назад переход в вис на согнутых руках*

*Опорные прыжки: Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь*

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук.*

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): вис на согнутых ногах*

*Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись, размахивание в висе*

Гимнастические упражнения в висах и упорах.

*Комплексы упражнений для формирования телосложения*

Прикладное значение гимнастики. Повороты и передвижения

Стойки и соскоки. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса

Комбинации на спортивных снарядах. Прыжки через скакалку

Комплекс гимнастических упражнений.

*Комплексы упражнений для развития основных физических качеств*

## Волейбол (16 часов)

Изучение техники верхней, нижней передачи. ТБ

Изучение техники нижней прямой подачи с 3-х метров

Изучение правил игры пионербол с элементами волейбола (переходы, расстановка)

Стойки и передвижения игрока на площадке

Технические приемы. Передача мяча над собой

Технические приемы. Передача мяча в парах

Верхняя передача мяча в парах через сетку.

*Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы*

Нижняя прямая подача. Игра в пионербол с элементами волейбола

Прием мяча после подачи

Учебная игра с заданием. *Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы*

Правила игры. Техника приема, подачи

Технические приемы.

Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача

Учебно-тренировочная игра с заданием

Передача в тройках после перемещения. Волейбол.

Верхняя передача в парах

Учебно-тренировочная игра в пионербол с элементами волейбола

Тактические действия. Нижняя прямая подача, прием подачи

### **Лыжная подготовка (14 часов)**

*Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход (ПДХ). ТБ

Одновременно одношажный ход (ООХ)

Одновременный бесшажный ход (ОБХ)

Прохождение дистанции 1,5 км

Подъем лесенкой, елочкой, полулесенкой

Применение изученных приемов при передвижении по дистанции 2 км

Прохождение дистанции 3 км с применением изученных лыжных ходов

Спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов

Скользкий шаг

ОРУ на лыжах. Разновидности лыжных ходов

Техника выполнения спусков и подъемов

Спуск в основной стойке, подъем в гору «елочкой»

Техника выполнения поворотов, торможений

Спуски и подъемы. Старт и финиширование

### **Баскетбол (17 часов)**

Разновидности ведения мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек. ТБ

Ведение мяча с сопротивлением. Бросок со средней дистанции

Технические приемы. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением

ОРУ с баскетбольным мячом. Ведение мяча с сопротивлением

Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди

Разновидности ловли и передачи мяча: передачи мяча одной рукой от плеча

Передача мяча при встречном движении

Передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола

Технические приемы. Ловля и передача мяча. Броски

Ловля и передача мяча в движении

Варианты ведения и сопротивления. Специальные упражнения баскетболиста.

*Комплекс гимнастики для глаз*

*Сочетание технических приемов в баскетболе.* Нападение через «заслон». Учебная игра

Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек

Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения

Игра по правилам. Судейство. Жесты

Тактические действия. Комплекс баскетболиста. . Быстрый прорыв 2\*1, 3\*2

Учебно-тренировочная игра в нападение

### **Футбол ( мини-футбол) (10 часов)**

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. ТБ

Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Остановка мяча подошвой

Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом

Футбол, мини-футбол. Правила игры. Технические приемы. Позиционное нападение

Тактические действия. Комбинация в футболе

Комбинация футболиста с ведением, обводкой и ударами по воротам  
Футбол. Специальные упражнения футболиста  
Технические приемы. Передвижение игрока  
Тактические действия. Удары, передвижения и обводка игрока  
Сочетание приемов.

*Комплекс упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата*

### **Бадминтон (2 часа)**

Перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в бадминтоне. ТБ  
Технические приемы. Прием и передача. Нижняя подача. Верхняя прямая и нижняя подача. Тактические действия. Игровые задания. Учебная игра.

*Способы закаливания организма*

### **Имитация плавания, сухое плавание (3 часа)**

Основные способы плавания: кроль на груди и спине. *Дыхательная гимнастика. ТБ*  
Основные способы плавания: брасс. *Дыхательная гимнастика при плавании*  
Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.  
Старты, повороты

### **Нормативы ГТО (12 часов)**

Подготовка к выполнению тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. ТБ  
Эстафетный бег. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости  
Бег на средние дистанции. Бег 1000 метров – на результат  
Прыжки в длину и высоту. Правила использования л/а упражнений для развития прыгучести  
Метание малого мяча.  
Прыжок в высоту способом «перешагивание»

Преодоление горизонтальных препятствий  
Кроссовый бег. Специальные беговые упражнения. Бег 20 минут  
История развития туризма. *Основы туристской подготовки.* Ориентирование на местности  
Физическая подготовка туриста. Туристическая полоса препятствий  
Настольный теннис, правила игры  
История оружия. Специальные упражнения. Правильное дыхание, умение наводить цель  
Организация летнего отдыха

## **8 КЛАСС**

### **Знание о физической культуре (3 часа)**

*История физической культуры:* Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

*Физическая культура (основные понятия):* Всестороннее и гармоническое физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Здоровье и здоровый образ жизни.

*Физическая культура человека:* Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

*Способы двигательной деятельности:* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Физическое совершенствование.

ТБ *Физкультурно-оздоровительная деятельность:* Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирование правильной осанки. Регулирование массы тела, с учетом индивидуальных

особенностей физического развития и полового созревания. *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Организующие команды и приемы* (построения, перестроения на месте, в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага) *Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры:*

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

### **Легкая атлетика (16 часов)**

Беговые упражнения: Спортивная ходьба. Спринтерский бег. Низкий старт. ТБ  
Бег на короткие дистанции. Бег 30м. Финиширование

Бег на скорость - 60м. Развитие скорости

Эстафетный бег

Кроссовый бег

Бег на средние дистанции. Развитие силовой выносливости

Барьерный бег, 6-ти минутный бег. Комплекс утренней гимнастики

Бег на длинные дистанции. Бег 1000м

Кроссовая подготовка. Бег 2000м на выносливость

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»

Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»

Прыжки в длину с места. Прыжковые упражнения

Прыжки в длину с разбега. Техника прыжков. Развитие прыгучести

Комплекс ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств

Метание малого мяча: метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега

1. Метание мяча на дальность

### **Гимнастика (14 часов)**

Акробатические упражнения и комбинации: Повторение акробатических комбинаций и упражнений 5-6- 7 класса. ТБ

Длинный кувырок (с места, с разбега), стойки на голове и руках

Ритмическая гимнастика : общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, упражнения ритмической и аэробной гимнастики

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивания и соскоки (вперед прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно); зачетные комбинации.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): из размахивания в висе подъем разгибом; из вися махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация

Упражнения для мышц брюшного укрепления пресса

Строевые упражнения. Развитие силовых упражнений. Гимнастические упражнения: махи и перемахи

Гимнастические упражнения: висы и упоры.

Комплексы упражнений для формирования телосложения

Прикладное значение гимнастики.

Гимнастические упражнения: повороты и передвижения

Комплекс гимнастических упражнений. Танцевальные движения

Комбинации на спортивных снарядах.

Прыжки с поворотами

Лазание по канату. Композиции ритмической гимнастики

Комплекс гимнастических упражнений.

Опорные прыжки

Акробатические комбинации.

Развитие силовых упражнений

Комплекс гимнастических упражнений.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств

### **Волейбол (16 часов)**

Волейбол. Стойки и передвижения игрока в волейболе. ТБ

Подача изученным способом с 6м девочки, с 9м мальчики

Передачи над собой, в паре, через сетку

Прием подачи. Прямой нападающий удар

Тактические действия. Нападающий удар в тройках

Передача над собой во встречных колоннах

Верхняя передача в парах через сетку

Технические приемы. Передача в тройках после перемещения

Нападающий удар в тройках через сетку

Тактические действия. Нижняя прямая подача, прием подачи

Индивидуальное блокирование в прыжке с места

Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача

Правила игры.

Техника приема, подачи

Технические приемы.

*Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы*

Тактические действия в игре

Учебная игра с заданием.

*Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы*

### **Лыжная подготовка (14 часов)**

Основные способы передвижения на лыжах. ТБ

Скользкий шаг. Разновидности лыжных ходов

Передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палки)

Торможение плугом; торможение упором

Техника лыжных ходов

Техника классических ходов

Техника выполнения спусков и подъемов

Одновременные ходы

Попеременные ходы, классические ходы

Техника конькового хода

Прохождение дистанции 2 км

Техника выполнения поворотов и торможений

Прохождение дистанции 3 км

Применение изученных приемов передвижения на лыжах. Старт и финиш в лыжных гонках

### **Баскетбол (16 часов)**



Баскетбол, стрит-бол. Правила игры. ТБ

Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек, эстафеты, игры с элементами ведения мяча

Сочетание передвижений и остановок игрока

Техника ведения, передачи, бросков в кольцо

Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок

Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола

Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек

Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения

Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол

Накрывание мяча; повороты мяча на месте, тактические действия, подстраховка, личная опека

Сочетание технических приемов в баскетболе.

*Комплекс гимнастики для глаз*

Технические приемы. Специальные упражнения баскетболиста

Броски мяча в кольцо из разных позиций

Тактические действия. Комплекс баскетболиста

Нападение через «заслон». Учебная игра

Тактические действия. Быстрый прорыв 2\*1, 3\*2. Учебно-тренировочная игра

### **Футбол (мини-футбол) (10 часов)**

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. ТБ

Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Остановка мяча подошвой

Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом

Технические приемы. Специальные упражнения футболист

Комбинация упражнений футболиста.

*Комплекс упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата*

Игровые задания с элементами футбола

Специальные упражнения футболиста

Технические приемы. Передвижение игрока

Тактические действия. Удары, передвижения и обводка игрока

Тактические действия. Комбинация в футболе

### **Бадминтон (2 часа)**

Бадминтон. Развитие координационных способностей. ТБ

Перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в бадминтоне

### **Имитация плавания, сухое плавание (3 часа)**

Разновидности приемов плавания. Дыхательная гимнастика при плавании. ТБ

Основные способы плавания: кроль на груди и спине. *Дыхательная гимнастика*

Проплывание учебной дистанции вольным стилем

### **Нормативы ГТО (11 часов)**

Подготовка к выполнению тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Бег на короткие дистанции. Легкая атлетика. Низкий старт 30м. ТБ

Бег на средние дистанции. Бег 1000 метров – на результат

Прыжки в длину и высоту. Правила использования л/а упражнений для развития прыгучести

Метание малого мяча

Барьерный бег. Преодоление горизонтальных препятствий

Эстафетный бег. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости

Кроссовый бег. Специальные беговые упражнения. Бег 20 минут

История оружия. Специальные упражнения. Правильное дыхание, умение наводить цель

*Основы туристской подготовки.* Ориентирование на местности. Туристическое снаряжение. Туристический и спортивный компас. Физическая подготовка туриста

Техника приема, подачи в настольном теннисе.

*Основные этапы развития физической культуры в России*

Организация летнего отдыха

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 9 кл

Значение 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):* Спортивная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка

*Физическая культура человека:* Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

*Способы двигательной деятельности:* Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:* Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирование правильной осанки. Регулирование массы тела, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:* Организующие команды и приемы (построения, перестроения на месте, в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага).

**Легкая атлетика (16 часов)**

Бег на длинные дистанции. Бег 1000м.ТБ.

Бег на короткие дистанции. Бег 30м. Финиширование

Бег на средние дистанции. Развитие силовой выносливости  
Спортивная ходьба. Спринтерский бег. Низкий старт  
Бег на скорость - 100м. Развитие скорости  
Бег на длинные дистанции. Бег 1000м  
Спринтерский бег  
Эстафетный бег. *с преодолением дистанции*,  
Кроссовая подготовка. Бег 2000м на выносливость  
Кроссовый бег (*протяженность дистанции регулируется учителем или учеником*).  
*Прыжковые упражнения*: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»;  
Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».  
Прыжки в длину с места.  
Техника прыжков. Развитие прыгучести  
*Метание малого мяча*: метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов).  
Комплекс с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств

### **Гимнастика (14 часов)**

*Акробатические упражнения и комбинации*: Повторение акробатических комбинаций и упражнений 5-6- 7-8 класса.ТБ  
Строевые упражнения. Развитие силовых упражнений. Гимнастические упражнения: махи и перемахи.  
Подтягивание. Гимнастические упражнения: висы и упоры  
Прикладное значение гимнастики. Гимнастические упражнения: повороты и передвижения  
Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. *Комплексы упражнений для регулирования массы тела*  
Гимнастические упражнения. Танцевальные движения.  
Комбинации на спортивных снарядах. Прыжки через скакалку  
Акробатические упражнения. *Комплексы упражнений для формирования телосложения*  
Лазание по канату. Композиции ритмической гимнастики  
Комплекс гимнастических упражнений. Опорные прыжки. Развитие силовых упражнений  
Акробатические комбинации.  
Комплекс гимнастических упражнений. *Комплексы упражнений для развития основных физических качеств*.  
*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*: стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивания и соскоки (вперед прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно); зачетные комбинации.  
*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*: из размахивания в висе подъем разгибом; из вися махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация  
*.Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (мальчики)*: из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь.  
*Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки)*: из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачетные упражнения.

### **Волейбол (15 часов)**

Подача изученным способом с 6м девочки, с 9м мальчики. ТБ.  
Передачи над собой, в паре, через сетку.

Нижняя прямая подача, прием подачи  
Прямой нападающий удар  
Тактические действия. Нападающий удар в тройках  
Индивидуальное блокирование в прыжке с места.  
Передача над собой во встречных колоннах  
Волейбол. Стойки и передвижения игрока в волейболе  
Волейбол. Верхняя передача в парах через сетку  
Технические приемы. Передача в тройках после перемещения  
Нападающий удар в тройках через сетку  
Комбинации из разученных перемещений  
Технические приемы. *Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы*  
Учебная игра с заданием. *Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы*  
Правила игры. Техника приема, подачи

### **Лыжная подготовка (14 часов)**

Прохождение дистанции 1,5км, 2км, 3км с применением изученных лыжных ходов ТБ;  
Скольльзящий шаг. Разновидности лыжных ходов  
Техника лыжных ходов  
Техника классических ходов  
Основные способы передвижения на лыжах  
Техника выполнения спусков и подъемов  
Одновременные ходы  
Попеременные ходы, классические ходы  
Техника классических ходов  
Техника конькового хода  
Техника выполнения спусков, подъемов  
Техника выполнения поворотов и торможений  
Применение изученных приемов передвижения на лыжах  
Старт и финиш в лыжных гонках

### **Баскетбол (14 часов)**

Разновидности ведение мяча; повороты мяча на месте, тактические действия, подстраховка, личная Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек; эстафеты, игры с элементами ведения мяча; ТБ.  
Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола;  
Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек. Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения.  
Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол.  
Накрывание опека.  
Баскетбол, стрит-бол. Правила игры.  
Сочетание технических приемов в баскетболе. *Комплекс гимнастики для глаз*  
Технические приемы. Специальные упражнения баскетболиста  
Броски мяча в кольцо из разных позиций  
Тактические действия. Комплекс баскетболиста  
Баскетбол. Сочетание передвижений и остановок игрока

Технические приемы в баскетболе. Броски с сопротивлением  
Нападение через «заслон». Учебная игра  
Тактические действия. Быстрый прорыв 2\*1, 3\*2

### **Футбол (8 часов).**

Футбол, мини-футбол. Правила игры. ТБ.  
Технические приемы. Специальные упражнения футболиста  
Комбинация футболиста. *Комплекс упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата*  
Тактические действия. Комбинация в футболе  
Футбол. Специальные упражнения футболиста  
Технические приемы. Передвижение игрока  
Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.  
Тактические действия. Удары, передвижения и обводка игрока

### **Бадминтон (2 часа)**

1. Перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в бадминтоне. ТБ.  
Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом. Тактические действия в игре.  
Бадминтон. Развитие координационных способностей

### **Имитация плавания, сухое плавание (3 часа)**

Основные способы плавания: кроль на груди и спине. ТБ. *Дыхательная гимнастика*  
Развитие скорости, силы и выносливости в плавании  
Проплывание учебной дистанции вольным стилем

### **Нормативы ГТО (10 часов)**

Подготовка к выполнению тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. «Готов к труду и обороне».  
История оружия. Специальные упражнения. *Простейшие приемы самомассажа ТБ.*  
Развитие координации, выносливости. Игры на внимание  
Правильное дыхание, умение наводить цель  
Подтягивание на перекладине  
Бег на средние дистанции. Бег 1000 метров – на результат  
Прыжки в длину и высоту. Правила использования л/а упражнений для развития прыгучести  
Метание малого мяча  
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  
Подъем туловища из положения лежа  
Кроссовый бег. Специальные беговые упражнения. Бег 20 минут. Челночный бег.

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
	Знание о физической культуре	3
	Легкая атлетика	16
	Гимнастика	10
	Волейбол	18
	Лыжная подготовка	16
	Баскетбол	16
	Футбол (мини-футбол)	9
	Бадминтон	2
	Имитация плавания, сухое плавание	3
	Нормативы ГТО	12
	Итого	105

### 6 КЛАСС

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Знание о физической культуре	3
2.	Легкая атлетика	16
3.	Гимнастика	12
4.	Волейбол	16
5.	Лыжная подготовка	14
6.	Баскетбол	17
7.	Футбол (мини-футбол)	10
8.	Бадминтон	2
9.	Имитация плавания, сухое плавание	3
10.	Нормативы ГТО	12
11.	Итого	105

## 7 КЛАСС

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Знание о физической культуре	1
2.	Легкая атлетика	16
3.	Гимнастика	12
4.	Волейбол	16
5.	Лыжная подготовка	14
6.	Баскетбол	17
7.	Футбол (мини-футбол)	10
8.	Бадминтон	2
9.	Имитация плавания, сухое плавание	3
10.	Нормативы ГТО	12
11.	Итого	105

## 8 КЛАСС

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Знание о физической культуре	3
2.	Легкая атлетика	16
3.	Гимнастика	14
4.	Волейбол	16
5.	Лыжная подготовка	14
6.	Баскетбол	16
7.	Футбол (мини-футбол)	10
8.	Бадминтон	2
9.	Имитация плавания, сухое плавание	3

10.	Нормативы ГТО	11
11.	Итого	105

### 9 КЛАСС

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Знание о физической культуре	6
2.	Легкая атлетика	16
3.	Гимнастика	14
4.	Волейбол	15
5.	Лыжная подготовка	14
6.	Баскетбол	14
7.	Футбол (мини-футбол)	8
8.	Бадминтон	2
9.	Имитация плавания, сухое плавание	3
10.	Нормативы ГТО	10
11.	Итого	102