|  |  |
| --- | --- |
|  | *Приложение 1.22.*  *Адаптированной основной общеобразовательной программы*  *основного общего образования обучающихся*  *с задержкой психического развития*  *МАОУ гимназии №18,*  *утвержденной приказом МАОУ гимназии № 18*  *от 11.03.2021 г. № 205* |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**5-9 КЛАСС**

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Требования к результатам освоения ООП ООО**  **(ФГОС ООО)** | **Планируемые результаты освоения ООП ООО**  **(уточнение и конкретизация)** | |
| У выпускника будут сформированы | Выпускник получит возможность для формирования |
| Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме. | * Основы российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России; * основы осознания этнической принадлежности, знания истории, языка, культуры своего народа, своего края, культурного наследия народов России; * гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества; * чувства ответственности и долга перед Родиной; * ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, * осознанный выбор дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также основы уважительного отношения к труду, опыт участия в социально значимом труде; * целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; * осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; * готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; * социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; * социальные роли, необходимые для участия в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; * моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; * основы коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; * ценности здорового и безопасного образа жизни; правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правила поведения на транспорте и на дорогах; * основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, опыту экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях; * ценности семейной жизни, осознанное отношение к семье в жизни человека и общества, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи; * основы эстетического сознания через творческую деятельность эстетического характера, способствующую освоению художественного наследия народов России и мира. | • *Социальной* *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*   * *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;*   • *готовности к самообразованию и самовоспитанию;*  • *компетенции к обновлению знаний в различных видах деятельности;*  • *адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;*  •  *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*  • *эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия;*  *• устойчивой мотивации к реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни;*  *• ценностных ориентаций соответствующих современному уровню экологической культуры;*  *• готовности к принятию и освоению семейных традиций принятых в обществе;*  *• эстетического вкуса как основы ценностного отношения к культурному достоянию*  *•антикоррупционного сознания.* |

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Требования к результатам освоения ООП ООО**  **(ФГОС ООО)** | **Планируемые результаты освоения ООП ООО**  **(уточнение и конкретизация)** | |
| Освоение обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории | **Регулятивные универсальные учебные действия** | |
| Выпускник научится | Выпускник получит возможность научиться |
| • целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;  • анализу условий достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;  • планированию путей достижения цели;  • устанавливать целевые приоритеты;  • самостоятельно контролировать своё время и управлять им;  • принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;  • осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия;   * осуществлять актуальный контроль на уровне произвольного внимания;   • самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  •  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;  •основам самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. | • *самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;*  • *построению жизненных планов во временной перспективе;*  • *при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;*  • *выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;*  • *основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;*  • *осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;*  • *адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;*  • *адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;*  • *основам саморегуляции эмоциональных состояний;*  • *прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей;*  *Выполнять нормы ГТО.* |
| **Коммуникативные универсальные учебные действия** | |
| • учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;  • формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;  • устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;  • аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;  • задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;  • осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;  • адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  • адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;  •владеть устной и письменной речью;  •строить монологическое контекстное высказывание;  • организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;  • осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;  • работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; •интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;  • основам коммуникативной рефлексии;  • использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;  • отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи;  •использовать информационно-коммуникационные технологии;  •пользоваться словарями и другими поисковыми системами на уровне "активного пользователя" читательской культуры;  •осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности;  • осознанно использовать устную и письменную речь, монологическую контекстную речь  • владеть всеми видами речевой деятельности:  - адекватно понимать информацию устного и письменного сообщения;  - владеть приемами отбора и систематизации материала на определенную тему;  - умение вести самостоятельный поиск информации, ее анализ и отбор;  -способности к преобразованию, сохранению и передаче информации, полученной в результате или аудирования, с помощью технических средств и информационных технологий;  -способности определять цели предстоящей учебной деятельности (индивидуальной и коллективной), последовательность действий, оценивать достигнутые результаты и адекватно формулировать их в устной и письменной форме;  - свободно, правильно излагать свои мысли в устной и письменной форме;  -умению выступать перед аудиторией сверстников с небольшими сообщениями, докладом;  -осуществлять коммуникативно-целесообразное взаимодействие с окружающими людьми в процессе речевого общения, совместного выполнения какой-либо задачи, участия в спорах, обсуждениях;  - овладению национально-культурными нормами речевого поведения в различных ситуациях формального и неформального межличностного и межкультурного общения. | • *учитывать разные интересы и обосновывать собственную позицию;*  • *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*  • *продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;*  • *брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);*  • *оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности*;  • *осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;*  • *вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;*  • *следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества;*  • *устраивать групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;*  • *в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять инициативу для достижения этих целей.* |
|  | **Познавательные универсальные учебные действия** | |
| • основам реализации проектно-исследовательской деятельности;  • основам реализации смыслового чтения;  • основам реализации ИКТ-компетентности;  • проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;  • осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;  • создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;  • осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;  • давать определение понятиям;  • устанавливать причинно-следственные связи;  • осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;  • обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;  • осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;  • строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);  • строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;  • объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;  • основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;  • структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;  • работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.  • применять экологическое мышление в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;  • Знать нормы ГТО. | • *ставить проблему, аргументировать её актуальность;*  • *основам рефлексивного чтения;*  • *самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;*  • *выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;*  • *организовывать исследование с целью проверки гипотез;*  • *делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации;*  • *использовать компьютерное моделирование в проектно-исследовательской деятельности;*  • *осознанно осуществить выбор профессии на основе полученных знаний и сформированных умений;*  •*осознно противостоять коррупции.* |

**Предметные результаты освоения основной образовательной программы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **п. ФГОС ООО** | **Требования к результатам освоения ООП ООО**  **(ФГОС ООО)** | **Планируемые результаты освоения ООП ООО**  **(уточнение и конкретизация)** |
| **Предметная область (учебный предмет)** | **Учебный предмет** |
| 11.10. | ***Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности***  Физическая культура:  1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;  2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, 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;  3) 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;  4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;  5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);  6) 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;  7) 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 приемами 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. | Физическая культура  **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.   **Выпускник получит возможность научиться:**   * *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;* * *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;* * *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;* * *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;* |

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**История и современное развитие физической культуры**

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

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

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

**Физическая культура человека**

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (заменено на гимнастическую скамейку.) ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Теоретические основы плавания.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание, преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки).

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений автора А. П. Матвеева: «Физическая культура 5 класс», «Физическая культура 6-7 классы». «Физическая культура 8-9 классы».

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**5 класс (102ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| Знание о физической культуре. Легкая атлетика. | Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой Спортивная одежда. Личная гигиена. | 1 |
| Техника спринтерского бега. Олимпийские игры древности | 1 |
| Упражнения на технику спринтерского бега. Физическое развитие человека | 1 |
| Техника специально-беговые упражнения легкоатлета. Физическая культура человека. | 1 |
| Техника выполнения высокого старта. Виды физической подготовки | 1 |
| Техника спринтерского бега. Дистанция 30м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Дистанция 60м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Самоконтроль, как элемент самонаблюдения. Эстафеты | 1 |
| Техника выполнения низкого старта. Создание комплекса ГТО в СССР | 1 |
| Техника гладкого ровного бега. Дистанция 300м. Органы дыхания и кровообращения. | 1 |
| Развитие выносливости. Кросс 1500 м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Организация самостоятельных занятий. Эстафеты с мячом | 1 |
| ОРУ в парах. Комплекс упражнения на развитие координации движений | 1 |
| Подвижные игры | 2 |
| Развитие скоростных способностей. Сердце и его тренировка. | 1 |
| Комплекс дыхательная гимнастика. Круговая тренировка | 1 |
| Техника метания малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 |
| Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов. Знаменитые спортсмены в легкой атлетике. | 1 |
| Закрепление метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов. Сдача нормативов ГТО | 1 |
| Комплекс упражнения для формирования стройной фигуры | 1 |
| Техника челночного бега. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. | 1 |
| Закрепить технику челночного бега 3\*10. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 2 |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность.  Спортивные игры. | Техника безопасности на уроках баскетбола. Физическая нагрузка. Комплекс утренней гимнастики. | 1 |
| Основные правила игры баскетбол. Развитие скоростно-силовых способностей, эстафеты с мячом. | 1 |
| Техника передвижения в стойке, ловля и передача одной и двумя руками от груди. | 3 |
| Техника ведения мяча с изменением направления. | 2 |
| ОРУ с палкой. Техника прыжка в длину с места. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 2 |
| Комплекс упражнения для развития гибкости. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 2 |
| Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Спортивный игры. | 1 |
| Комплекс упражнения для развития силы. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики. | Строевые упражнения. Комплекс ритмической гимнастики. | 1 |
| Техника опорного прыжка через гимнастического козла. | 1 |
| Упражнения для освоения техники опорного прыжка | 1 |
| Скелет. Осанка и здоровье Комплекс упражнений для формирования стройной осанки. ОФП. | 1 |
| Упражнения на гимнастическом бревне (скамье). Эстафеты. | 2 |
| Акробатические упражнения | 5 |
| Лыжные гонки. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Закаливающие процедуры. | 1 |
| Лыжные гонки, как вид спорта. ОФП. | 1 |
| Техника попеременного двухшажного хода | 1 |
| Упражнения на технику попеременного двухшажного хода | 1 |
| Техника поворота переступанием | 1 |
| Упражнения на технику поворота переступанием | 1 |
| Торможение «плугом». Упражнения для освоения техники торможения «плугом» | 1 |
| Техника спуска в основной стойке. Упражнения для освоения спуска в основной стойке | 1 |
| Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении | 1 |
| Упражнения для освоения техники поворотов | 1 |
| Техника поворота переступанием при спуске. Упражнения для освоения техники поворота при спуске. | 2 |
| Основные способы подъема на лыжах. Упражнения для освоения подъема. | 4 |
| Дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 2 |
| Спуск с преодолением бугров и впадин | 1 |
| Основные требования к спуску и катанию с гор. Упражнения для освоения техники катания с гор | 1 |
| Дистанция 2000м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 2 |
| Техника спуска основной, высокой и низкой стойках. | 3 |
| **Спортивные игры.** | Техника безопасности на уроках волейбола. Основные правила игры в волейбол. | 1 |
| Техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками. | 5 |
| Техника прямой нижней подачи. | 3 |
| Учебная двухсторонняя игра по упрощенным правилам | 2 |
| Комплекс упражнений для глаз. ОФП. | 1 |
| Комплекс упражнения на развитие гибкости. | 1 |
| Техника безопасности на уроках футбола. Основные правила игры в футбол. | 1 |
| Техника удара по мячу. Комплекс упражнений на развития силы. | 2 |
| Техника ведения мяча | 1 |
| Техника остановки мяча | 1 |
| Теоретические основы плавания. | 1 |
| Легкая атлетика. | Тестирование. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. | 1 |
| Упражнения на технику спринтерского бега. | 2 |
| Дистанция 30м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Техника гладкого ровного бега. Физическая нагрузка и особенности её дозирования. | 1 |
| Развитие скоростных качеств. Дистанция 300м. | 1 |
| Комплекс упражнения на развитие координации движений | 1 |
| Спец. упражнения бегуна. Дистанция 60м | 1 |
| Развитие выносливости. Кросс 1500 м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО | 2 |

**6 класс (102ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| Знание о физической культуре. Легкая атлетика. | Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Знания о физической культуре | 1 |
| Техника беговых упражнений. Возрождение Олимпийских игр | 1 |
| Упражнения на технику спринтерского бега. Современное олимпийское движение. | 1 |
| Техника старта с опорой на одну руку. Физическая культура человека | 1 |
| Упражнения на технику спринтерского бега Физическая подготовка. | 1 |
| Упражнения на развития скорости. Структура и содержание самостоятельный занятий. | 1 |
| Дистанция 30 м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Основные правила развития физических качеств. Эстафеты | 1 |
| Дистанция 60 м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Упражнения на технику спринтерского бега. Эстафеты | 1 |
| Гладкий равномерный бег. Дистанция 300м | 2 |
| Дистанция 1500 м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО | 2 |
| Техника метания малого мяча. Упражнения для освоения техник метания. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. 3 часа | 3 |
| ОРУ в парах. Комплекс упражнения на развитие координации движений | 1 |
| Организация самостоятельных занятий. Эстафеты с мячом | 1 |
| Упражнения на основные группы мышц | 1 |
| Развитие выносливости бег с преодолением естественных препятствие. | 1 |
| Физические упражнения общеразвивающей направленности. Оценка эффективности занятий физической культуры. | 1 |
| Закрепить технику челночного бега 3\*10. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 2 |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | Техника безопасности на уроках баскетбола. Строевые упражнения. Комплекс утренней гимнастики. | 1 |
| Основные правила игры баскетбол. Развитие скоростно-силовых способностей, эстафеты с мячом. | 1 |
| Повторить технику передвижения в стойке баскетболиста. Техника прыжка вверх. Упражнения для коррекции фигуры. | 1 |
| Техника остановки 2 шагами, прыжком. Повторить технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди. | 1 |
| Техника ловли мяча после отскока. Комплекс упражнений на развитие координации. | 1 |
| Техника ведения мяча с изменением направления. Эстафеты с мячом | 2 |
| Техника броска мяча в корзину после ведения. Комплекс упражнения на развития гибкости. | 2 |
| Комплекс упражнения для развития гибкости. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| ОРУ с палкой. Техника прыжка в длину с места. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 2 |
| Упражнения для профилактики нарушения осанки. Самонаблюдение за физическим состоянием. Ведение дневника самонаблюдения | 1 |
| Ритмическая гимнастика. Упражнения для мышц брюшного пресса. | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики. | Техника опорного прыжка через гимнастического козла. | 2 |
| Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне | 1 |
| Подготовительные упражнения для лазанья по канату. Упражнения для профилактики нарушений зрения. | 1 |
| Упражнения для лазанья по канату. Упражнения на развитие координации. | 1 |
| Техника лазанья по гимнастической стенке. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. | 1 |
| Техника лазанья по гимнастической стенке. Комплекс упражнений на развитие силы. | 1 |
| Акробатические упражнения и комбинации | 3 |
| Лыжные гонки | Техника безопасности занятий на уроках лыжной подготовки. Понятие «прикладные физические упражнения» | 1 |
| Самостоятельные занятия оздоровительной направленности. Техника одновременного одношажного хода. | 1 |
| Техника одновременного одношажного хода. Прохождение учебной дистанции 500м. | 2 |
| Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение учебной дистанции 1000м. | 2 |
| Техника передвижения с чередованием ходов. Прохождение учебной дистанции 1500м. | 4 |
| Комбинированная эстафета на лыжах. | 2 |
| Техника торможения и поворотов на лыжах. | 2 |
| Чередование двухшажного и одношажного ходов. | 1 |
| Техника поворота переступанием при спуске. Упражнения для освоения техники поворота при спуске. | 2 |
| Техника торможения и поворотов на лыжах. | 3 |
| Подводящие упражнения для освоения техники поворота упором. | 1 |
| Повторить технику спуска различными способами. | 1 |
| Техника спуски с небольших пологих склонов. | 1 |
| Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке | 1 |
| Спортивные игры. | Техника безопасности на уроках волейбола. Основные правила игры в волейбол. | 1 |
| Техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками. | 5 |
| Техника нижней боковой подачи. | 1 |
| Техника нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи. | 1 |
| Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки. Физические упражнения общеразвивающей направленности | 1 |
| Учебная двухсторонняя игра по правилам. Прыжковые упражнения, развитие силы ног | 1 |
| Легкая атлетика. | Теоретические основы плавания. | 1 |
| Прыжок в высоту «перешагиванием», преодоление препятствий искусственного характера | 1 |
| Техника лазанья спиной к гимнастической стенке Прикладные физические упражнения | 1 |
| Техника лазанья по диагонали. Упражнения для развития мышц туловища | 1 |
| Упражнения для освоения техники прыжка. | 1 |
| Полосы препятствий естественного и искусственного характера. | 1 |
| Упражнения на освоение техники спринтерского бега. Специальные упражнения бегуна | 1 |
| Упражнения на развития скорости. Учебная дистанция 30м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Тестирование. Учебная дистанция 60м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Упражнения на развития скорости. Упражнения на освоение техники гладкого ровного бега | 1 |
| Упражнения на развитие выносливости. Дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 2 |
| Упражнения на развитие выносливости. Дистанция 1500 м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Комплекс упражнения для развития тазобедренных суставов | 1 |
| Полосы препятствий естественного, искусственного характера. Комплекс упражнения для мышц брюшного пресса | 2 |
| Футбол. Основные правила | 1 |
| Техника ведения и передачи мяча, удара по мячу с разбега ОФП. | 1 |
| Техника передачи мяча на большие расстояния. ОФП. | 2 |

**7 класс (85ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Предмет** |  | **Кол-во часов** |
| **Физическая культура** |  |
| **Раздел** | **Тема урока** |
| Легкая атлетика. | Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Знания о физической культуре. | 1 |
| Повторить технику беговых упражнений. Олимпийское движение в России (СССР) | 1 |
| Упражнения на технику спринтерского бега. Техническая подготовка. | 2 |
| Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Дистанция 30 м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Организация и проведение самостоятельных занятий. Комплексы упражнений для развития основных мышечных групп. | 1 |
| Техника эстафетного бега. | 1 |
| Развитие скорости дистанция 60 м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО | 1 |
| Упражнения для освоения техники преодоления препятствий прыжковым бегом | 2 |
| Развитие скоростной выносливости 3 \* 300м | 1 |
| Гладкий равномерный бег девочки 1500м., мальчики 3000м. | 1 |
| Дистанция 2000 м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Техника метания малого мяча. Организация самостоятельных занятий | 2 |
| Упражнения для освоения техник метания. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Упражнения для коррекции фигуры Самонаблюдение за физическим состоянием | 1 |
| Упражнения для профилактики нарушений осанки. Техника лазанья спиной к гимнастической стенке | 1 |
| Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Упражнения для профилактики остроты зрения | 1 |
| Физические упражнения общеразвивающей направленности. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний позвоночник | 1 |
| Закрепить технику челночного бега 3\*10. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 2 |
| ОФП. Круговая тренировка. | 1 |
| Спортивные игры | 2 |
| Спортивные игры. | Техника безопасности на уроках баскетбола. Строевые упражнения. | 1 |
| Повторить технику передвижения в стойке баскетболиста. Техника прыжка вверх. Упражнения для коррекции фигуры. | 1 |
| Техника ловли и передачи мяча после отскока от пола. Упражнения для мышц брюшного пресса | 2 |
| Техника броска мяча в корзину двумя руками. Техника ведения мяча с изменением направления движения. | 2 |
| Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника поворотов на месте без мяча и с мячом. | 3 |
| Комплекс упражнения для развития гибкости. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО | 1 |
| Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Комплекс упражнений с гантелями для развития основных мышечных групп. | 1 |
| Упражнений для развития силы. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. Игра в баскетбол по правилам. | 1 |
| Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды. | 1 |
| Технико-тактические действия игроков атакующей команды. | 2 |
| ОРУ с палкой. Техника прыжка в длину с места. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО | 1 |
| Круговая тренировка. Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий. | 2 |
| Гимнастика с элементами акробатики. | Акробатические упражнения и комбинации. | 2 |
| Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне. | 1 |
| Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла. | 2 |
| Лыжные гонки. | Техника безопасности занятий на уроках лыжной подготовки. Понятие «прикладные физические упражнения» | 1 |
| Техника передвижения одновременным одношажным ходом | 1 |
| Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов. | 1 |
| Техника передвижения одновременным двухшажным ходом | 1 |
| Прохождение учебной дистанции 500м. | 2 |
| Прохождение учебной дистанции 1000м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Прохождение учебной дистанции с чередованием ходов | 2 |
| Учебная дистанция 1000м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. Оценка эффективности занятий. | 1 |
| Учебная дистанция 2000м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Техника преодоления естественных препятствий на лыжах. Эстафеты на лыжах | 1 |
| Техника торможения и поворота упором | 1 |
| Техника поворота переступанием. | 1 |
| Спуски с небольших пологих склонов | 1 |
| Техника подъёма «лесенкой». Техника спуска с пологого склона в основной стойке. | 1 |
| Техника преодоления трамплинов в низкой стойке | 1 |
| Спортивные игры. | Совершенствование техники приёма и передачи мяча. | 2 |
| Вводный урок. Техника безопасности. Физические упражнения из базовых видов спорта | 1 |
| Техника верхней прямой передачи. Физические упражнения общеразвивающей направленности | 1 |
| Техника нижней боковой подачи. Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку. | 1 |
| Упражнения для освоения техники прыжка. Прыжок в высоту «перешагиванием» | 1 |
| Прикладные физические упражнения. Комплекс упражнений для развития гибкости. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Техника лазанья спиной к гимнастической стенке по диагонали. Упражнения для развития мышц туловища | 1 |
| Полосы препятствий естественного и искусственного характера. | 1 |
| Комплекс упражнений общеразвивающей направленности при избыточном весе. Совершенствование техники метания малого мяча. | 1 |
| Легкая атлетика. | Упражнения для самостоятельного совершенствования техники метания. Комплекс упражнений для профилактики глаз. | 1 |
| Специальные упражнения бегуна Учебная дистанция 30м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Тестирование. Упражнения на освоение техники спринтерского бега Учебная дистанция 60м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Упражнения на освоение техники гладкого ровного бега. Дистанция 1000- 1500 м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Дистанция 2000 м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Футбол. Основные правила. Техника ведения и передачи мяча. ОФП | 1 |
| Техника удара по мячу с разбега. Техника передачи мяча на большие расстояния. ОФП. | 2 |
| Игра в футбол по правилам. | 1 |

**8 класс ( 68 ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Предмет** |  | **Кол-во часов** |
| **Физическая культура** |  |
| **Раздел** | **Тема урока** |
| Легкая атлетика. | Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Физическая культура в современном обществе | 1 |
| ОФП. Составление плана занятий спортивной подготовкой. Специальные упражнения бегуна. | 1 |
| Совершенствование техники спринтерского бега. Прикладно - ориентированная физическая подготовка | 1 |
| Техника низкого старта с последующим ускорением. Развитие скорости. Дистанция 30 м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Техника скоростного бега по дистанции. Дистанция 60 м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. | 1 |
| Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности. | 1 |
| Техника высокого старта с последующим ускорением. Индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий. | 1 |
| Техника равномерного бега по дистанции. Комплекс упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. | 1 |
| Техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции. Дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Совершенствование техники бега и развитие специальной выносливости. Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения. | 1 |
| Развитие скоростной выносливости 3 \* 300м | 1 |
| Развитие выносливости. Гладкий бег юноши 3000м. девушки 2000м. | 1 |
| Дистанция 2000 м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Техника эстафетного бега | 1 |
| Упражнения для развития прыгучести. Комплекс упражнений при избыточной массе тела. | 1 |
| Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег в парах с низкого старта. | 1 |
| Челночный бег 3\*10 м. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний позвоночник | 1 |
| ОФП. Круговая тренировка. | 1 |
| Спортивные игры. | Техника безопасности на уроках баскетбола. Строевые упражнения. | 1 |
| Комплекс упражнений для развития силовых качеств. Адаптивная и лечебная физическая культура. | 1 |
| Комплекс упражнений, включающих в работу крупные мышечные группы. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол. | 1 |
| Техника поворотов с мячом на месте. Комплекс упражнений для развития гибкости. | 1 |
| Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий. Эстафеты с мячом. | 1 |
| Комплекс упражнений для развития специальных качеств баскетболиста. Техника передачи мяча одной рукой. | 1 |
| Техника вырывания и выбивания мяча. Упражнения для развития гибкости. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО | 1 |
| Техника перехвата мяча во время передачи. Технико-тактические действия при атаке. | 1 |
| Упражнений для развития силы. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. Игра в баскетбол по правилам. | 1 |
| Техника перехвата мяча во время ведения. Технико-тактические действия при атаке. Восстановительный массаж. | 1 |
| Совершенствовать бросок мяча в кольцо из различных положений. Игра в баскетбол по правилам Комплекс упражнений на развитие прыгучести. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО | 1 |
| Технико-тактические действия при защите. Комплекс упражнений для коррекции осанки и телосложения. | 1 |
| Круговая тренировка. Индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий. | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики. | Совершенствовать акробатические упражнения и комбинации. | 1 |
| Техника выполнение упражнений на гимнастическом бревне | 1 |
| Техника выполнение упражнений на гимнастической перекладине | 1 |
| Ритмическая гимнастика. | 1 |
| Лыжные гонки. | Техника безопасности занятий на уроках лыжной подготовки. Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий. | 1 |
| Совершенствование техники передвижения на лыжах | 1 |
| Совершенствование техники одновременных ходов на лыжах | 1 |
| Совершенствование техники перехода с одного хода на другой | 1 |
| Совершенствование техники торможения разными способами | 1 |
| Совершенствование техники поворота различными способами | 1 |
| Совершенствование техники подъема | 1 |
| Совершенствование техники спуска в Эстафеты на лыжах | 1 |
| Прохождение соревновательной дистанции с использованием «вспомогательных приемов» | 1 |
| Прохождение учебной дистанции (2000 м). Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Техника преодоления препятствий на лыжах разными способами | 1 |
| Прохождение контрольной дистанции на лыжах | 1 |
| Спортивные игры. | Упражнения для развития специальных качеств волейболиста.  Техника приема и передачи мяча. Игра в волейбол по правилам | 1 |
| Технико-тактические действия в защите. Составление плана занятий спортивной подготовкой. Комплекс упражнение на развития силы. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Техника безопасности на уроках в зале. Всестороннее и гармоническое физическое развитие. | 1 |
| Комплекс упражнений общеразвивающей направленности при избыточном весе. Совершенствование техники метания малого мяча. | 1 |
| Упражнения для самостоятельного совершенствования техники метания. Комплекс упражнений для профилактики глаз. | 1 |
| Комплекс упражнений для развития гибкости. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Комплекс упражнений для развития силы. Всестороннее и гармоничное физическое здоровье. Эстафеты прикладно-ориентированной направленности | 1 |
| Упражнения для развития специальных физических качеств футболиста | 1 |
| Технико-тактические действия в защите и нападении. Совершенствование техники приемов игры в футбол | 1 |
| Комплекс упражнений для коррекции осанки и телосложения Игра в футбол по правилам | 1 |
| Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности. Техника удара по мячу. | 1 |
| Легкая атлетика. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 |
| Развитие скоростных качеств. Специальные упражнения бегуна. | 1 |
| Техника высокого старта. Дистанция 30 м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Техника передачи эстафетной палочки. Комплекс упражнений для развития скоростных качеств | 1 |
| Техника низкого старта. Дистанция 60 м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Тестирование. Развитие выносливости дистанция (1000м, 2000 м). Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Преодоление препятствий с использованием прикладно ориентированных способов передвижения. Естественные и искусственные полосы препятствий | 1 |
| Развитие скоростной выносливости. | 1 |
| Техника ведения и передачи мяча в различных направлениях  Техника удара мяча по воротам. | 1 |

**9 класс(66ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Предмет** |  | **Кол-во часов** |
| **Физическая культура** |  |
| **Раздел** | **Тема урока** |
| Легкая атлетика | Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Туристические походы как форма активного отдыха. | 1 |
| Совершенствование техники спринтерского бега. Прикладно - ориентированная физическая подготовка | 1 |
| Совершенствование технике ранее освоенных беговых упражнений. Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой. | 1 |
| Дистанция 30 м. развитие специальных скоростных качеств. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Совершенствование техники бега на средние дистанции. Эстафеты. | 1 |
| Контрольная дистанция 60 м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Совершенствовать технику высокого старта. Комплексы упражнений для развития статической силы и статической выносливости | 1 |
| Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости | 1 |
| Контрольная дистанция (1000м, 2000 м). Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО | 1 |
| Совершенствовать технику низкого старта. Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха. | 1 |
| Способы самоконтроля. Бег в равномерном темпе до 15 мин. | 1 |
| Техника метание теннисного мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО | 1 |
| Здоровья и здоровый образ жизни. Техника прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 |
| Правило проведения банных процедур. Комплекс упражнений для развития координации движений. | 1 |
| Измерение функциональных резервов организма. Комплекс упражнения для профилактики неврозов. | 1 |
| Совершенствование техники прыжка в высоту «перешагиванием» (1 ч) Бег в парах с низкого старта. | 1 |
| Упражнения для самостоятельного совершенствования техники прыжка в высоту Комплекс упражнений при избыточной массе тела | 1 |
| Челночный бег 3\*10 м. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний позвоночник | 1 |
| Техника челночного бега 3\*10 м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО | 1 |
| ОФП. Круговая тренировка Упражнения для развития прыгучести. Эстафеты | 1 |
| Спортивные игры. | Техника безопасности на уроках баскетбола. Строевые упражнения. | 1 |
| Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением соперника. | 1 |
| Развитие координации упражнение с мячом. | 1 |
| Освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку, техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. | 1 |
| Развитие ловкости и быстроты реакции. | 1 |
| Техника штрафного броска. | 1 |
| Упражнения для развития гибкости. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО | 1 |
| Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперника: техника накрывания; личная опека. | 1 |
| Упражнений для развития силы. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. Игра в баскетбол по правилам. | 1 |
| Совершенствовать бросок мяча в кольцо из различных положений. | 1 |
| Развитие прыгучести, прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО | 1 |
| Технико-тактические действия при защите. | 1 |
| Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Игра в баскетбол по правилам | 1 |
| Круговая тренировка. | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики. | Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). | 1 |
| Развитие силы посредством комплекса кроссфит. | 1 |
| Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). | 1 |
| Ритмическая гимнастика  Кувырок вперед, длинный кувырок. | 1 |
| Кувырок назад в стойку «ноги врозь», в «полушпагат» | 1 |
| Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения. | 1 |
| Лыжные гонки. | Техника безопасности занятий на уроках лыжной подготовки. Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой. | 1 |
| Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами. | 1 |
| Техника одновременного бесшажного хода. | 1 |
| Совершенствование техники торможения разными способами | 1 |
| Техника торможения боковым соскальзыванием | 1 |
| Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. | 1 |
| Совершенствование техники подъема и спуска. | 1 |
| Эстафеты на лыжах | 1 |
| Прохождение учебной дистанции (2000 м). Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Прохождение контрольной дистанции на лыжах | 1 |
| Легкая атлетика. | Техника безопасности на уроках в зале.  Упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия. | 1 |
| Упражнения для самостоятельного совершенствования техники метания. | 1 |
| Комплекс упражнений для развития гибкости. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Комплекс упражнений для развития силы. Всестороннее и гармоничное физическое здоровье. | 1 |
| Комплекс упражнений прикладно-ориентированной направленности | 1 |
| Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы Комплекс упражнений для коррекции осанки и телосложения. | 1 |
| Технико-тактические действия в защите и нападении Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности | 1 |
| Упражнения на развития скорости. Комплекс специально беговых упражнения. Прикладно - ориентированная физическая подготовка | 1 |
| Контрольная дистанция 30 м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| техника передачи эстафетной палочки. Комплекс упражнений для развития скоростных качеств | 1 |
| Контрольная дистанция 60 м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Тестирование. Естественные и искусственные полосы препятствий. | 1 |
| Контрольная дистанция (1000м, 2000 м). Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Преодоление препятствий с использованием прикладно - ориентированных способов передвижения. | 1 |
| Метание гранаты на дальность. Кроссовая подготовка. | 1 |
| Метание гранаты на дальность на результат. Восстановительный массаж. | 1 |
| Имитационные упражнения. Основные стили плавания. Судейство в плавании. | 1 |