

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

Обучающиеся с ЗПР получают образование, сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения школьного обучения с образованием сверстников без ограничений здоровья, при условиях создания специальных условий и предоставления специальных образовательных услуг, учитывающих общие и дифференцированные особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития. Требования к уровню образования обучающихся данной категории соотносятся со стандартом ФГОС основного общего образования

Физическая культура как область знаний

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов разработана на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования, с учетом Примерной программы основного общего образования, а также климато-географических материально-технических условий образовательного учреждения.

Планируемые результаты

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, 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.

Содержание

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 туристических 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 деятельность¹

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 (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). 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. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:*² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. *Общefизическая 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, плавание, спортивные игры).*

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Название раздела, тема урока	Кол-во часов
Современное развитие физической культуры Физическая культура человека		3
1.	Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Бег на короткую дистанцию.	1
2.	Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств Техника короткого бега. Бег на короткие дистанции	1
3.	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Техника метания мяча. Упражнения в метании малого мяча.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность. Оценка эффективности занятий физической культурой		46
4.	Техника бега на 60 м. Техника метания мяча	1
5.	Бег на 60м. Техника метания мяча. Прыжки в длину с места. Прыжковые упражнения.	1
6.	Контрольный норматив в прыжках в длину с места.	1
7.	Техника прыжков в длину «согнув ноги»	1
8.	Техника преодоления препятствий в кроссовом беге	1
9.	Техника преодоления препятствий в кроссовом беге	1

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

10.	Контрольный норматив в 6-минутном беге.	1
11.	Совершенствование техники дыхания в кроссовом беге. Упражнения, ориентированные на развитие быстроты и выносливости.	1
12.	Контрольный норматив в кроссовом беге 1000 м. Тестирование уровня физической подготовленности.	1
13.	Техника дыхания в беге до 2-х км. Самонаблюдение и самоконтроль. Тестирование уровня физической подготовленности.	1
14.	Отталкивание в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м.	1
15.	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Инструктаж по ТБ. Упражнения, ориентированные на развитие гибкости и ловкости. Коррекция осанки.	1
16.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	1
17.	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Строевая подготовка. Висы.	1
18.	Гимнастика. Строевая подготовка. Висы. Опорный прыжок.	
19.	Строевая подготовка. Акробатические упражнения и комбинации.	1
20.	Акробатика. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
21.	Коньки. Техника движений и ее основные показатели. Инструктаж по ТБ.	1
22.	Техника катания в посадке	1
23.	Техника катания в посадке. Повороты.	1
24.	Техника катания в посадке.	1
25.	Техника катания свободным способом.	1
26.	Техника катания в посадке.	1
27.	Сдача нормативов бега на коньках (30м.). Подвижные игры.	1
28.	Катание по прямой и повороту. Ускорения.	1
29.	Катание на выносливость.	1
30.	Правила Т.Б. Скольжение на лыжах.	1
31.	Техника скольжения на лыжах.	1
32.	Техника подъемов и спусков	1
33.	Техника подъемов и спусков	1
34.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Инструктаж по ТБ. Передачи мяча, приёмы. Перемещения.	1
35.	Остановка двумя шагами и прыжком. Перемещения	1
36.	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой	1
37.	Ловля и передача мяча в движении	1
38.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	1
39.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры в волейбол Обучение передачи мяча над собой.	1
40.	Обучение передачи над собой.	1
41.	Верхняя передача в парах.	11
42.	Верхняя передача в парах через сетку.	1
43.	Обучение нижней передаче мяча в парах.	1
44.	Совершенствовать чередование верхней и нижней передачи.	1
45.	Обучение нижней подачи.	1
46.	Футбол. технико-тактические действия и приемы игры Правила игры в	1

	футбол. Пасс в парах.	
47.	Пасс в движении.	1
48.	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1
49.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Беговые упражнения.	1
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		3
50.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Упражнения на развитие физических качеств. Подвижные игры	1
51.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.	1
52.	Разучивание комплексов упражнения, ориентированных на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1
53	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность		1
54.	Общефизическая подготовка.	1
55.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами	1
56.	Организация и проведение пеших туристических походов.	1
57.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).	1
Спортивно-оздоровительная деятельность. Оценка эффективности занятий физической культурой		9
58.	Бег с препятствиями. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1
59.	Бег на местности до 10 минут	1
60.	Кросс до 11 мин, бег по пересеченной местности, кросс по слабопересеченной местности, кросс до 1500 м, метание и упражнения с мячами весом 1кг, 3кг	1
61.	Бег по пересеченной местности, кросс до 12 мин	1
62-63	Кросс по слабопересеченной местности, кросс до 1500 м	2
63.	Общеразвивающие упражнения. Зачет: бег 1000 м.	1
64.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	1
65-66.	Специальная физическая подготовка к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне».	2
67-68	Тестирование уровня физической подготовленности	2

6 класс

№ п/п	Название раздела, тема урока	Кол-во часов
Современное развитие физической культуры Физическая культура человека		3
1.	Возрождение Олимпийских игр. Подвижные игры.	1
2	Физическое развитие человека. Физическая подготовка. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических	1

	качеств. Упражнения для коррекции фигуры	
3	Основные правила развития физических качеств. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Дневник самонаблюдений.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность. Оценка эффективности занятий физической культурой		62
4.	Составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой. Тестирование уровня физической подготовленности. Контрольные упражнения.	1
5.	Совершенствование техники дыхания в спринтерском беге. Упражнения, ориентированные на развитие быстроты и выносливости Спринтерский бег. Старт с опорой на одну руку.	1
6.	Техника бега на 60 м. Эстафетный бег. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.	1
7.	Бег с преодолением препятствий. Прыжковый бег.	1
8.	Кроссовый бег.	1
9.	Техника преодоления препятствий в кроссовом беге	
10.	Техника прыжков в высоту «перешагиванием».	1
11.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1
12.	Техника прыжков в длину «согнув ноги». Прыжок с 7–9 шагов разбега. Общие развивающие упражнения.	1
13.	Метание мяча. Метание малого мяча по летящему большому мячу	1
14.	Метание малого мяча по движущей мишени.	1
15.	Тестирование уровня физической подготовленности	1
16.	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Инструктаж по ТБ. Упражнения для растягивания мышц туловища.	1
17.	Упражнения, ориентированные на развитие гибкости и ловкости. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов	1
18.	Гимнастика, строевая подготовка. Акробатическая комбинация 1.	1
19.	Учебная комбинация 2. Висы. Строевая подготовка.	1
20.	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки). Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжковые упражнения.	1
21.	Ритмическая гимнастика. Лазанье по канату. Передвижение по гимнастическому бревну.	1
22.	Передвижения, перемещения по спортивным снарядам.	1
23.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	1
24.	Отработка техники гимнастических упражнений и комбинации на спортивных снарядах.	1
25.	Опорный прыжок. Преодоление препятствий	1
26.	Акробатика. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
27.	Акробатика Техника движений и ее основные показатели	1
28.	Акробатика. Упражнения на спортивных снарядах	1
29.	Разучивание комплексов оздоровительных упражнений ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1
30.	Коньки. Техника движений и ее основные показатели. Инструктаж по ТБ	1

31.	Катание на коньках, скольжение по повороту. Упражнения, ориентированные на развитие быстроты и выносливости.	1
32.	Свободное катание, подвижные игры	1
33.	Катание на коньках. Ускорения. 3х60	1
34.	Катание на коньках. Поворот переступанием.	1
35.	Катание на коньках Поворот скрестным шагом.	1
36.	Катание на коньках, ускорения	1
37.	Зачет 100м, Подвижные игры	1
38.	Катание на коньках. Торможения. «Плугом»	1
39.	Катание на коньках. Ускорения на коньках. Повороты.	1
40.	Катание на коньках. Зачет 30м.	1
41.	Катание на коньках. Эстафеты.	1
42.	Катание на коньках 1000м.	1
43.	Передвижение на лыжах разными способами. Инструктаж по ТБ	1
44.	Передвижение на лыжах. Ходы.	1
45.	Ходы. Повороты.	1
46.	Попеременно-двушажный ход.	1
47.	Попеременно-двушажный ход.	1
48.	Спуски. Подъёмы.	1
49.	Спуски. Подъёмы.	1
50.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Инструктаж по ТБ. Передачи мяча, приёмы. Перемещения.	1
51.	Совершенствование техники стойки и передвижения. Верхняя подача мяча.	1
52.	Совершенствование техники стойки и передвижения. Нижняя подача мяча.	1
53.	Стойки и передвижения. Поддачи парах, тройках.	1
54.	Стойки и передвижения. Поддачи парах, тройках через сетку.	1
55.	Стойки и передвижения. Комбинированная передача.	1
56.	Стойки и передвижения. Поддачи. Тактика свободного нападения	1
57.	Учебно-тренировочная игра.	1
58.	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по упрощенным правилам.	1
59.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Инструктаж по ТБ.	1
60.	Стойки. Передвижения, остановки.	1
61.	Стойки. Передвижения, позиционное нападение.	1
62.	Стойки. Передвижения, позиционное нападение.	1
63.	Стойки. Передвижения, позиционное нападение.	1
64.	Стойки. Передвижения, позиционное нападение.	1
65.	Игра в баскетбол по правилам Совершенствование подачи, передачи, ведения мяча.	1
66.	Футбол. Упражнения, ориентированные на развитие координации, ловкости, выносливости. Пасы. Передачи мяча ногой.	1
67.	Отработка приемов в футбол. Учебно-тренировочная игра.	1
68.	Организация досуга средствами физической культуры. Тестирование уровня физической подготовленности	1

7класс

№ п/п	Название раздела, тема урока	Кол-во часов
-------	------------------------------	--------------

Современное развитие физической культуры Физическая культура человека		3
1.	Физическая культура и здоровье. История олимпийского движения. Олимпийская символика. Подвижные игры.	1
2	Физическое развитие человека. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Основные правила развития физических качеств. Общефизическая подготовка. Дневник самонаблюдений.	1
3	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Выполнение индивидуальных комплексов адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1
Спортивно-оздоровительная деятельность. Оценка эффективности занятий физической культурой		62
4.	Легкая атлетика – олимпийский вид спорта. Физические нагрузки, индивидуальный подход в выборе величины физической нагрузки. Показатели утомления.	1
5.	Совершенствование техники дыхания в спринтерском беге. Упражнения, ориентированные на развитие быстроты и выносливости. Правила ТБ	1
6.	Спринтерский бег, техника бега с низкого старта. Беговые упражнения.	1
7.	Спринтерский бег, техника бега с высокого старта	1
8.	Спринтерский бег, стартовый разгон	1
9.	Зачет 100 м, силовая подготовка	1
10.	Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки	1
11.	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча. Прыжковые упражнения	1
12.	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча.	1
13.	Прыжок в длину согнув ноги. Прыжковые упражнения	1
14.	Зачет прыжок в длину с места	1
15.	Гимнастические упражнения. Гимнастические приемы.	1
16.	Строевая подготовка. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1
17.	Строевая подготовка. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1
18.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы.	1
19.	Передвижения, перемещения, сочетание движений рук и ног при выполнении гимнастических упражнений.	1
20.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок гимнастических упражнений на снарядах.	
21.	Опорный прыжок. Преодоление препятствий	1
22.	Опорный прыжок. Преодоление препятствий	1
23.	Акробатика. Кувырки вперед, назад	1
24.	Акробатика. Упражнения на гимнастической стенке	1
25.	Акробатика. Упражнения на перекладине.	1
26.	Коньки. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок при катании на коньках.	1

27.	Свободное катание, подвижные игры	1
28.	Катание на коньках. Ускорения 3x60	1
29.	Катание на коньках. Поворот переступанием.	1
30.	Катание на коньках Поворот «скрестным шагом».	
31.	Катание на коньках, ускорения	1
32.	Зачет 100м. Подвижные игры на льду.	1
33.	Катание на коньках. Торможения «плугом»	1
34.	Катание на коньках. Ускорения на коньках. Повороты.	1
35.	Катание на коньках. Зачет 30м.	1
36.	Катание на коньках. Эстафеты.	1
37.	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Техника скольжения на лыжах	1
38.	Техника скольжения на лыжах двушажным способом	1
39.	Техника скольжения на лыжах, техника торможение плугом	1
40.	Техника скольжения на лыжах, прохождение дистанции 1 км	1
41	Отработка техники подъема, спуска, поворотов, торможения на лыжах	
42.	Волейбол. Упражнения в метании малого мяча. Инструктаж по ТБ	1
43.	Стойки и передвижения.	
44.	Стойки и передвижения. Техника выполнения верхней и нижней подачи	1
45.	Перемещение в стойке (боком, лицом и спиной вперед)	1
46.	Техника верхней передачи мяча, игра по упрощенным правилам	1
47.	Техника нижней передачи мяча, игра по упрощенным правилам	1
48.	Комбинация из освоенных элементов, игра по упрощенным правилам	1
49.	Стойки и передвижения. Подачи.	1
50.	Стойки и передвижения. Подачи.	
51.	Стойки и передвижения. Подачи. Тактика свободного нападения	1
52.	Закаливание. Воздушные и солнечные ванны Занятия общей физической подготовкой.	1
53	Футбол. Основные правила игры в футбол. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек.	1
54.	Ведение мяча змейкой. Овладение техникой ударов по воротам с места и в движении	1
55.	Тактические действия при ведении игры. Позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам	1
56.	Игра по упрощенным правилам. Пенальти.	1
57	Позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам	1
58	Баскетбол. Тактика ведения игры. Инструктаж по ТБ.	1
59	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
60.	Передачи, ведения в низкой, средней и высокой стойке	1
61.	Наказания за нарушения правил игры. Штрафной бросок.	1
62	Бросок за пределами 6 метровой зоны. Отработка передвижение в стойке баскетболиста	1
63	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность		3
64	Упражнения для оценки общего состояния организма. Отчет по ведению дневника самонаблюдения.	1
65.	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Общефизическая подготовка (ОФП) с предметами.	1
66	Упражнения для профилактики нарушения осанки и нарушениях	

	опорно-двигательного аппарата. ОФП	
67.	Упражнения для коррекции фигуры	
68.	Организация досуга средствами физической культуры. Тестирование уровня физической подготовленности	

8 класс.

№ п/п	Название раздела, тема урока	Кол-во часов
	Современное развитие физической культуры Физическая культура человека	3
1.	Физическая культура в современном обществе. Формы занятий оздоровительной физической культурой.	1
2.	Спортивная подготовка. Виды спортивной подготовки. Составление плана занятий спортивной подготовкой.	1
3.	Всесторонние и гармоничное физическое развитие. Стандартные показатели гармоничного телосложения.	1
	Адаптивная и лечебная физическая культура	3
4.	Коррекция осанки и телосложения. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	
5.	Массаж: основные функции и правила проведения массажа. Составление и апробирование процедуры массажа.	
6.	Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий.	
	Знания о физической культуре. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оценка эффективности занятий физической культурой	53
7.	Спринтерский бег. Техника легкоатлетических упражнений.	1
8.	Эстафетный бег.	
9.	Бег на средние дистанции. Совершенствование техники дыхания при беге на средние дистанции.	1
10.	Бег на длинные дистанции. Фаза бега по дистанции: техника выполнения.	1
11.	Прыжок в высоту с разбега.	1
12.	Прыжок в длину с разбега. Способы выполнения. Совершенствование техники выполнения	1
13.	Опорный прыжок.	
14.	Передвижения, перемещения на бревне	
15.	Метание малого мяча на дальность	1
16.	Акробатика. Силовая подготовка.	1
17.	Акробатика, комбинации, связки	1
18.	Легкоатлетические соревнования. Правила проведения. Беговые дисциплины. Технические дисциплины.	
19.	Правила безопасного катания на льду. Катание на координацию — свободное катание по прямой и повороту без маховых и с маховыми движениями одной и обеих рук. Развитие скоростной выносливости.	1
20.	Катание на координацию. Развитие скоростной выносливости	1
21.	Бег с маховыми движениями рук на прямой. Катание на координацию. Развитие быстроты. Развитие скоростной выносливости	1
22.	Бег с маховыми движениями рук на прямой и повороте с переходом для смены дорожки. Катание на координацию. Бег по прямой и повороту. Развитие скоростной выносливости.	1
23.	Бег по прямой и повороту с согласованной работой рук. Развитие скоростной выносливости.	1

24.	Катание на коньках . Ускорения 3х30м, 3х50м	
25.	Катание на коньках. Стартовый разгон.	1
26.	Катание на коньках. Торможения.	1
27.	Катание на коньках. Эстафеты	1
28.	Катание на коньках. Ускорения 3х30м, 3х50м	1
29.	Лыжные гонки. Одновременный бесшажный ход	1
30.	Техника торможения боковым соскальзыванием.	1
31.	Техника перехода с одного лыжного хода на другой	1
32.	Техника прямого перехода.	1
33.	Баскетбол. Технические действия. Инструктаж по ТБ	1
34.	Ведение мяча. Броски, передачи. Повороты с мячом на месте.	1
35.	Совершенствование техники передвижений (бег с изменением направлений) остановок, поворотов и стоек.	
36.	Совершенствование передачи мяча при встречной движении.	1
37.	Броски одной и двумя руками в прыжке	1
38.	Броски одной и двумя руками в прыжке	1
39.	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок.	1
40.	Перехват мяча во время передачи. Перехват мяча во время во время ведения. Накрывание.	1
41.	Тактические действия.	1
42.	Волейбол. Технические действия. Передача мяча. Инструктаж по ТБ.	1
43.	Передача мяча над головой	
44.	Передача мяча в прыжке.	
45.	Выполнение упражнений для разучивания и совершенствования техники игры в волейбол	1
46.	Нападающий удар. Техника выполнения. Выполнение упражнений для разучивания и совершенствования	1
47.	Передача мяча над собой во встречных колоннах	1
48.	Передача мяча у сетки.	1
49.	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
50.	Нижняя прямая подача мяча. Прием, подачи. Блокирование	1
51.	Стойки. Передвижения и подачи	1
52.	Тактические действия. Учебная игра.	1
53.	Футбол. Технические действия. Выполнение упражнений для разучивания и совершенствования. Инструктаж по ТБ.	1
54.	Удар по мячу. Группы ударов. Пенальти.	1
55.	Остановка мяча. Техники выполнения.	1
56.	Овладение техникой ударов по воротам с места и в движении	
57-58	Тактические действия при игре в футбол. Позиционное нападение	2
59.	Тренировочное занятие по футболу.	1
Способы самостоятельной (физкультурной) деятельности		5
60.	Физические упражнения для самостоятельных занятий.	
61.	Физические упражнения для развития быстроты, ловкости.	
62.	Статические и динамические силовые упражнения	
63.	Развитие гибкости тела.	
64.	Понятие о профессионально-прикладной физической подготовке	
Здоровье и здоровый образ жизни		4
65.	Здоровье и здоровый образ жизни. Рациональное питание.	1
66.	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.	1
67.	Правила проведения банных процедур. Оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями и активным отдыхом	1

68.	Измерение функциональных резервов организма.	1
-----	--	---

9 класс

№ п/п	Название раздела, тема урока	Кол-во часов
Современное развитие физической культуры Физическая культура человека		3
1.	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физического совершенствования с учетом физического состояния.	1
2.	Способы измерения физического развития. Расчет индивидуального коэффициента гармоничности. Определение типа телосложения.	1
3.	Основные направления спортивной подготовки. Психологические качества личности спортсменов.	1
Адаптивная и лечебная физическая культура		3
4.	Адаптивная физическая культура в современном мире.	1
5.	Приемы самомассажа: основные функции и правила проведения самомассажа.	1
6.	Учет индивидуальных особенностей при составлении комплексов общеразвивающих упражнений.	1
Знания о физической культуре. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оценка эффективности занятий физической культурой		53
7.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Развитие скорости забега.	1
8.	Спринтерский бег. Упражнения для тренировки финиширования.	
9.	Спринтерский бег. Тренировочное занятие по развитию скорости бега на короткие дистанции.	1
10.	Бег на средние дистанции. Отработка фаз бега.	1
11.	Бег на средние дистанции. Выполнения нормативов.	1
12.	Бег на длинные дистанции. Совершенствование техники бега. Барьерный бег.	1
13.	Выполнение нормативов бега на длинные дистанции.	1
14.	Прыжки в высоту с разбега. Упражнения с дополнительным отягощением.	1
15.	Прыжки в высоту с разбега. Упражнения без дополнительного отягощения.	1
16.	Прыжки в длину с разбега	1
17.	Метание малого мяча на дальность	1
18.	Упражнения на развитие быстроты и силы.	1
19.	Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по ТБ.	1
20.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Поворот на носках в полуприседе.	1
21.	Комбинации на гимнастическом бревне. Комбинации на гимнастической перекладине.	1
22.	Ритмическая гимнастика	1
23.	Правила безопасного катания на льду. Катание на координацию — свободное катание по прямой и повороту без маховых и с маховыми движениями одной и обеих рук. Развитие скоростной выносливости.	1
24.	Катание на координацию. Развитие скоростной выносливости	1
25.	Бег с маховыми движениями рук на прямой. Катание на координацию. Развитие быстроты. Развитие скоростной выносливости	1
26.	Бег с маховыми движениями рук на прямой и в повороте с переходом	1

	для смены дорожки. Катание на координацию. Бег по прямой и повороту. Развитие скоростной выносливости.	
27.	Совершенствование техники бега по прямой и повороту с согласованной работой рук. Развитие скоростной выносливости.	1
28.	Совершенствование техники скольжения на коньках.	1
29.	Совершенствование техники скольжения на коньках.	1
30.	Техника скольжения на коньках. (Ускорения, торможения, повороты)	1
31.	Техника скольжения на коньках. (Финиширование, стартовый разгон)	1
32.	Лыжные гонки. Одновременный бесшажный ход	1
33.	Техника торможения боковым соскальзыванием	1
34.	Техника перехода с одного лыжного хода на другой. Техника прямого перехода	1
35.	Баскетбол. Технические действия. Инструктаж по ТБ	1
36.	Ведение мяча. Броски, передачи. Повороты с мячом на месте.	1
37.	Совершенствование техники передвижений (бег с изменением направлений) остановок, поворотов и стоек.	1
38.	Совершенствование передачи мяча при встречной движении.	1
39.	Совершенствование техники броска одной и двумя руками в прыжке	1
40.	Совершенствование техники броска одной и двумя руками в прыжке	1
41.	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок. Судейство.	1
42.	Перехват мяча во время передачи. Перехват мяча во время ведения. Накрывание.	1
43.	Тактические действия.	1
44.	Волейбол. Технические действия. Передача мяча. Инструктаж по ТБ.	1
45.	Передача мяча над головой	1
46.	Передача мяча в прыжке.	1
47.	Выполнение упражнений для разучивания и совершенствования техники игры в волейбол	1
48.	Нападающий удар. Техника выполнения. Выполнение упражнений для разучивания и совершенствования	1
49.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Передача мяча у сетки.	1
50.	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
51.	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Прием, подачи. Блокирование	1
52.	Стойки. Передвижения и подачи	1
53.	Тактические действия. Учебная игра.	1
54.	Футбол. Технические действия. Выполнение упражнений для разучивания и совершенствования. Инструктаж по ТБ.	1
55.	Удар по мячу. Группы ударов. Пенальти.	1
56.	Остановка мяча. Техники выполнения.	1
57.	Совершенствование техники ударов по воротам с места и в движении	
58-59.	Тактические действия при игре в футбол. Тренировочное занятие по футболу.	2
Способы самостоятельной (физкультурной) деятельности		5
60.	Составление комплексов упражнения, ориентированных на развитие основных физических качеств и для профессионально-прикладной физической подготовки.	1
61.	Физические упражнения для развития быстроты, ловкости, скорости реакции.	1
62.	Статические и динамические силовые упражнения	1

Здоровье и здоровый образ жизни		4
63.	Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня. Режимы физической нагрузки. Измерение функциональных резервов организма.	1
64.	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Компьютер и здоровье.	1
65.	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».		3
66.	Специальная физическая подготовка к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне».	1
67.	Специальная физическая подготовка к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне».	1
68.	Специальная физическая подготовка к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне».	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575957

Владелец Вяткина Татьяна Олеговна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022