

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №1 имени Героя Советского Союза  
Зои Космодемьянской городского округа Чапаевск Самарской области**

**Рассмотрена** на заседании МО  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Кавинская Н.А.  
Протокол №1 от 30.08.2021 г.

**Проверена**  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Никитина А.Н.  
30.08.2021 г.

**Утверждена**  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Белоглядова К.С.  
Приказ №219/2-од от 30.08.2021 г

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету «физическая культура»

5-9 класс

**г.о. Чапаевск**

**2021**

## **АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5 – 9 КЛАССЫ**

Рабочая программа составлена на основании следующих документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (редакция от 02.06.2016, с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Приказ Минобрнауки РФ №1897 от 17.12.2010г (в ред. от 31.12.2015)  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_110255/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110255/)
3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (в ред. от 28.10.2015)  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_282455/4e26ae603a747cd5f77452dc143da37fb7804376/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_282455/4e26ae603a747cd5f77452dc143da37fb7804376/)
4. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ №1 г.о. Чапаевск. <http://39school-1.minobr63.ru>
5. Адаптированная ООП ООО для детей с ТНР  
<https://39school-1.minobr63.ru/svedeneducation/>
6. Примерная рабочая программа по предмету: Лях В.И. Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учеб пособие для общеобразоват. организаций/ М.Я. Виленского, В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2020.

Рабочая программа является адаптированной для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Минобрнауки России к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях:

**5-7 классы:** Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю./ Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура 5-7 класс, АО «Издательство «Просвещение» 2016

**8-9 классы:** Лях В.И. Физическая культура, 8-9, АО «Издательство «Просвещение» 2016

Программа учебного предмета «Физическая культура» рассчитана на обучение с 5-го по 9-й класс по 3 часа в неделю:

5 - 9-й класс – 102 часа в год;

### **Количество контрольных упражнений:**

5-й класс – 30;

6-й класс – 31;

7-й класс – 32;

8-й класс – 32;

9 –й класс – 32.

### **Количество практических занятий:**

5-й класс – 72;

6-й класс – 71;

7-й класс – 70;

8-й класс – 70;

Данная программа учебного предмета “Физическая культура” отражает специфику обучения детей с тяжелыми нарушениями речи (далее с ТНР). Она разработана для обучающихся, страдающих выраженным общим недоразвитием речи (алалией, дизартрией), тяжелым фонетико-фонематическим недоразвитием, нарушениями лексико-грамматического строя речи, письма и чтения, степень выраженности которых препятствует обучению в обычной общеобразовательной школе. При этом у обучающихся сохраненный физический слух и интеллект.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5 – 9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты:**

- Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа);
- Готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;;
- готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
- Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.;
- Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- Сформированности ценности здорового и безопасного образа жизни, интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### **Метапредметные результаты:**

##### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной

##### **Познавательные УУД**

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.  
Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.
3. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

##### **Коммуникативные УУД**

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

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

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ), развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами».

**Предметные 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, 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 физической культуре, 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.

### **Планируемые результаты коррекционной работы**

1. создание комфортной развивающей образовательной среды — преемственной по отношению к начальному общему образованию и учитывающей особенности организации основного общего образования, а также специфику психофизического

развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на данном уровне общего образования;

2. воспитание, обучение, социальную адаптацию и интеграцию детей с ограниченными возможностями здоровья

3. достижение целей основного общего образования, обеспечение его качества, доступности и открытости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Программа коррекционной работы включает в себя взаимосвязанные направления, раскрывающие её основное содержание: диагностическое, коррекционно-развивающее, консультативное, информационно-просветительское.

1. Диагностическая работа обеспечивает своевременное выявление детей с тяжелыми нарушениями речи, проведение их комплексного обследования и подготовку рекомендаций по оказанию им логопедической помощи в условиях образовательного учреждения;

2. Коррекционно-развивающая работа обеспечивает своевременную специализированную помощь (поддержку) в освоении базового содержания образования и коррекции нарушений устной речи, коррекции и профилактике нарушений чтения и письма, препятствующих полноценному усвоению программы по всем предметным областям, способствует формированию универсальных учебных действий у указанной категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных), развитие сознательного использования языковых средств в различных коммуникативных ситуациях с целью реализации полноценных социальных контактов с окружающими; обеспечение обучающемуся успеха в различных видах деятельности с целью предупреждения негативного отношения к учебе, ситуации школьного обучения в целом, повышения мотивации к школьному обучению.

3. Консультативная работа обеспечивает непрерывность специального сопровождения детей ТНР и их семей по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий обучения, воспитания, коррекции, развития и социализации обучающихся;

4. Информационно-просветительская работа направлена на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для данной категории детей, со всеми участниками образовательного процесса — обучающимися (как имеющими, так и не имеющими недостатки в развитии), их родителями (законными представителями), педагогическими работниками.

Коррекционно-развивающая работа включает: выбор оптимальных для развития указанной категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с коррекционных программ/методик, методов и приёмов обучения в соответствии с его особыми образовательными потребностями; организацию и проведение педагогами и специалистами индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, необходимых для преодоления нарушений развития и трудностей обучения (согласно расписанию коррекционно-развивающих занятий специалистов); системное воздействие на учебно-познавательную деятельность

обучающегося в динамике образовательного процесса, направленное на формирование универсальных учебных действий и коррекцию отклонений в развитии; коррекцию и развитие высших психических функций; развитие эмоционально-волевой и личностной сфер указанной категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и психокоррекцию его поведения; социальную защиту указанной категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в случаях неблагоприятных условий жизни при психотравмирующих обстоятельствах.

Консультативная работа включает: выработку совместных обоснованных рекомендаций по основным направлениям работы с обучающимся, единых для всех участников образовательного процесса; консультирование специалистами педагогов по выбору индивидуально-ориентированных методов и приёмов работы с обучающимися; консультативную помощь семье в вопросах выбора стратегии воспитания и приёмов коррекционного обучения ребёнка.

Информационно-просветительская работа предусматривает: различные формы просветительской деятельности (лекции, беседы, информационные стенды, печатные материалы), направленные на разъяснение участникам образовательного процесса – обучающимся (как имеющим, так и не имеющим недостатки в развитии), их родителям (законным представителям), педагогическим работникам — вопросов, связанных с особенностями образовательного процесса и сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья; проведение тематических выступлений для педагогов и родителей по разъяснению индивидуально-типологических особенностей различных категорий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

### **Содержание учебного предмета**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности учащихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности учащихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов:

«Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.



## 5 -7 класс

### Физическая культура как область знаний

#### Знания о физической культуре:

#### История физической культуры.

**Олимпийские игры Древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.**

История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу ОИ. Физическая культура в современном обществе.

**Физическая культура человека** Познай себя. Росто-весовые показатели.

**Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.** Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стоп.

**Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.** Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

**Режим дня и его основное содержание.** Здоровье и здоровый образ жизни.

Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

**Всестороннее и гармоничное физическое развитие.** Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг .

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Субъективные и объективные показатели самочувствия.

**Самонаблюдение и самоконтроль.**

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.** *Первая помощь при травмах.* Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах..

**Физическое совершенствование:**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

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

*Легкая атлетика*

## ***Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега***

### **5 класс**

История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

### **6 класс**

Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

### **7 класс**

Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

## ***Овладение техникой длительного бега***

### **5 класс**

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

### **6 класс**

Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

### **7 класс**

Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.

## **Прыжковые упражнения**

Овладение техникой прыжка в длину

### **5 класс**

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

### **6 класс**

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

### **7 класс**

Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега

## **Метание малого мяча**

### **Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность**

#### **5 класс**

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.

#### **6 класс**

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

#### **7 класс**

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м.

Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.

## **Развитие выносливости**

### **5-7 классы**

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, эстафеты, круговая тренировка.

### **Развитие скоростно-силовых способностей 5-7 классы**

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений.

### **Развитие скоростных способностей 5-7 классы**

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

### **Знания о физической культуре 5-7 классы**

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

### **Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой 5-7 классы**

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

### **Овладение организаторскими умениями 5-7 классы**

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

### **Длительный бег на выносливость**

#### **5 класс**

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

#### **6 класс**

Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1500 м

#### **7 класс**

Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500м.

### ***Гимнастика с основами акробатики.***

**Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности.**

История гимнастики. Основная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

### **Организующие команды и приемы Освоение строевых упражнений**

#### **5 класс**

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

#### **6 класс**

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

#### **7 класс**

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

**Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении**

#### **5-7 классы**

Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах.

**Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)**

**Освоение общеразвивающих упражнений с предметами**

#### **5-7 классы**

Мальчики : с набивным и большим мячом.

Девочки : с обручами, большим мячом, палками

**Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях Освоение и совершенствование висов и упоров**

#### **5 класс**

Мальчики : висы согнувшись прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднятие прямых ног в висячем положении.

Девочки : смешанные висы; подтягивание из висячего положения лежа.

#### **6 класс**

Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок.

Девочки: смешанные висы.

#### **7 класс**

Подъем переворотом в упор толчком двумя.

Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

**Опорные прыжки**

**Освоение опорных прыжков**

#### **5 класс**

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).

#### **6 класс**

Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).

#### **7 класс**

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)

**Акробатические упражнения и комбинации**

**Освоение акробатических упражнений**

#### **5 класс**

Кувырок вперёд; стойка на лопатках.

## **6 класс**

Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.

## **7 класс**

Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

## **Развитие координационных способностей 5-7 класс**

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

## **Развитие силовых способностей и силовой выносливости**

## **Развитие скоростно-силовых способностей 5-7 класс**

Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения .

## **5-7 класс**

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

## **Развитие гибкости 5-7 класс**

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, тазобедренных, локтевых, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером.

## **Знания о физической культуре 5-7 класс**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности, упражнения для разогревания.

## **Спортивные игры (баскетбол)**

Краткая характеристика вида спорта.

Требования к технике безопасности История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.

## **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек**

## **5-6 класс**

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.

## **7 класс**

Дальнейшее обучение технике движений.

## **Освоение ловли и передач мяча 5-6 класс**

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.

## **7 класс**

Дальнейшее обучение технике движений.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

## **Освоение техники ведения мяча 5-6 класс**

Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение ведущей и не ведущей рукой.

## **7 класс**

Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.

#### **Овладение техникой бросков 5-6 класс**

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

#### **7 класс**

Дальнейшее обучение технике движений

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

Максимальное расстояние до корзины – 4,80м

#### **Закрепление техники владений мячом и развитие координационных способностей 5-6 класс**

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

#### **7 класс**

Дальнейшее обучение технике движений.

#### **Освоение тактики игры 5-6 класс**

Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

#### **7 класс**

Дальнейшее обучение технике движений.

Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1) Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдает правила техники безопасности.

#### **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 5-6 классы**

Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 3:3.

#### **7 класс**

Игра по правилам мини-баскетбола.

Дальнейшее обучение технике движений.

#### **Спортивные игры (волейбол)**

**Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.**

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила ТБ.

#### **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек**

#### **5-7 классы**

Стойки игрока. Перемещения в стойке. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

## **Освоение техники приёма и передач мяча. 5-7 классы**

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

## **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**

### **5 класс**

Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

### **6-7 класс**

Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей

**Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, способностей к согласованию движений и ритму)**

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др., метание в цель различными мячами, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками.

### **Развитие выносливости 5-7 класс**

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

### **Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей 5-7 класс**

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.

### **Освоение техники нижней прямой подачи 5 класс**

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки

### **6-7 классы**

То же через сетку.

### **Освоение техники прямого нападающего удара.**

### **5-7 классы**

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**

### **5-7 класс**

Комбинации из освоенных элементов : прием, передача, удар.

### **Освоение тактики игры**

### **5 класс**

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков(6:0).

### **6-7 классы**

Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций

### **Знания о спортивной игре**

### **5-7 классы**

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения или броска; тактика нападения и защиты.

### **Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.**

#### **5-7 классы**

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

#### **Овладение организаторскими умениями**

##### **5-7 класс**

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к разучиваемой игре, помощь в судействе, подготовка места проведения игры.

#### **Развитие двигательных способностей (в процессе уроков)**

##### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, и физкультпауз.**

##### *Основные двигательные способности*

Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость

##### *Гибкость*

Упражнения для рук и плечевого пояса

Упражнения для пояса.

Упражнения для ног и тазобедренного сустава.

##### *Сила*

Упражнения для развития силы рук.

Упражнения для развития силы ног.

Упражнения для развития силы мышц туловища.

##### *Быстрота*

Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей).

Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

##### *Выносливость*

Упражнения для развития выносливости

##### *Ловкость*

Упражнения для развития двигательной ловкости.

Упражнения для развития локомоторной ловкости

#### **8 - 9 класс**

#### **Физическая культура как область знаний**

##### **Знания о физической культуре:**

##### **История возникновения и формирования физической культуры**

**8–9 классы** Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественноэкономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о



развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)

### **Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)**

**8–9 классы** Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.

### **Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Олимпиады: странички истории**

**8–9 классы** Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта

### **Физическая культура человека**

#### **Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 8–9 классы**

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития

#### **Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений 8–9 классы**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения

#### **Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма**

**8–9 классы** Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения

#### **Психические процессы в обучении двигательным действиям 8–9 классы**

Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

#### **Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями 8–9 классы**

Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля

#### **Основы обучения и самообучения двигательным действиям 8–9 классы**

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы

освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

### **Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями**

**8–9 классы** Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур

### **Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах**

**8–9 классы** Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

**8–9 классы** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования

#### **Адаптивная физическая культура**

**8–9 классы** Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления

#### **Профессионально-прикладная физическая подготовка**

**8–9 классы** Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

## **Баскетбол**

### **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек**

**8–9 классы** Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

### **Освоение ловли и передач мяча**

**8–9 классы** Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча

### **Освоение техники ведения мяча**

**8–9 классы** Дальнейшее закрепление техники ведения мяча

### **Овладение техникой бросков мяча**

**8–9 классы** Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке

### **Освоение индивидуальной техники защиты**

**8 класс** Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

**9 класс** Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

### **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей**

**8 класс** Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

**9 класс** Совершенствование техники

### **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей**

**8 класс** Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

**9 класс** Совершенствование техники

### **Освоение тактики игры**

**8–9 классы** Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)

### **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей**

**8–9 классы** Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей

## **Волейбол**

### **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек**

**8–9 классы** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

### **Освоение техники приёма и передач мяча**

**8 класс** Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

**9 класс** Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели

## **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей**

**8 класс** Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры

**9 класс** Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры

**Развитие координационных способностей\*** (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)

**8 класс** Дальнейшее обучение технике движений.

**9 класс** Совершенствование координационных способностей

### **Развитие выносливости**

**8 класс** Дальнейшее развитие выносливости.

**9 класс** Совершенствование выносливости

### **Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей**

**8—9 классы** Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей

### **Освоение техники нижней прямой подачи**

**8 класс** Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

**9 класс** Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки

### **Освоение техники прямого нападающего удара**

**8 класс** Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

**9 класс** Прямой нападающий удар при встречных передачах

### **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей**

**8—9 классы** Совершенствование координационных способностей

### **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей**

**8—9 классы** Совершенствование координационных способностей

### **Освоение тактики игры**

**8 класс** Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

**9 класс** Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите

### **Знания о спортивной игре**

**8—9 классы** Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми опасности.

## **Самостоятельные занятия**

**8–9 классы** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

## **Овладение организаторскими умениями**

**8–9 классы** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

## **Гимнастика**

### **Освоение строевых упражнений**

**8 класс** Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

**9 класс** Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении

### **Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении**

**8–9 классы** Совершенствование двигательных способностей

### **Освоение общеразвивающих упражнений с предметами**

**8–9 классы** Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3–5 кг), тренажёров, эспандеров

### **Освоение и совершенствование висов и упоров**

**8 класс** Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок

**9 класс** Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь

### **Освоение опорных прыжков**

**8 класс** Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110–115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

**9 класс** Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

### **Освоение акробатических упражнений**

**8 класс** Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

**9 класс** Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений

### **Развитие координационных способностей**

**8–9 классы** Совершенствование координационных способностей. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей

### **Развитие силовых способностей и силовой выносливости**

**8–9 классы** Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости

### **Развитие скоростно-силовых способностей**

**8–9 классы** Совершенствование скоростно-силовых способностей

### **Развитие гибкости 8–9 классы**

Совершенствование двигательных способностей

### **Знания о физической культуре**

**8–9 классы** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки

### **Самостоятельные занятия**

**8–9 классы** Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

### **Овладение организаторскими умениями**

**8–9 классы** Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений

## **Лёгкая атлетика**

### **Овладение техникой спринтерского бега**

**8 класс** Низкий старт до 30 м – от 70 до 80 м – до 70 м.

**9 класс** Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей

### **Овладение техникой прыжка в длину**

**8 класс** Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега.

**9 класс** Дальнейшее обучение технике прыжка в длину

### **Овладение техникой прыжка в высоту**

**8 класс** Прыжки в высоту с 7–9 шагов разбега.

**9 класс** Совершенствование техники прыжка в высоту

### **Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность**

**8 класс** Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) (девушки – с расстояния 12–14 м, юноши – до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.

**9 класс** Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12–14 м). Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх

### **Развитие скоростно-силовых способностей**

**8 класс** Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.

**9 класс** Совершенствование скоростно-силовых способностей

**Знания о физической культуре** Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

### **Самостоятельные занятия**

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

### **Овладение организаторскими умениями**

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

#### **Освоение техники лыжных ходов**

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

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

#### **Знания**

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного

спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.

### **Самостоятельные занятия физическими упражнениями**

#### **Утренняя гимнастика**

**8–9 классы** Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами

#### **Выбирайте виды спорта**

**8–9 классы** Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров

#### **Тренировку начинаем с разминки**

**8–9 классы** Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног

**Повышайте физическую подготовленность 8–9 классы** Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.

### **Тематическое планирование**

#### **5 класс**

<b>Название темы</b>	<b>Количество часов на тему</b>	<b>Количество контрольных работ</b>	<b>Количество практических работ</b>
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	<b>В процессе урока</b>		
Легкая атлетика	<b>48</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
Гимнастика с основами акробатики	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
Лыжная подготовка	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Подвижные и спортивные игры	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>
<b>Всего</b>	<b>102</b>	<b>30</b>	<b>72</b>

#### **6 класс**

<b>Название темы</b>	<b>Количество часов на тему</b>	<b>Количество контрольных работ</b>	<b>Количество практических работ</b>
Основы знаний о физической культуре, способы	<b>В процессе урока</b>		



физкультурной деятельности			
Легкая атлетика	<b>48</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
Гимнастика с основами акробатики	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
Лыжная подготовка	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Подвижные и спортивные игры	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>
<b>Всего</b>	<b>102</b>	<b>31</b>	<b>71</b>

### 7 класс

Название темы	Количество часов на тему	Количество контрольных работ	Количество практических работ
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	<b>В процессе урока</b>		
Легкая атлетика	<b>48</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
Гимнастика с основами акробатики	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
Лыжная подготовка	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Подвижные и спортивные игры	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>
<b>Всего</b>	<b>102</b>	<b>32</b>	<b>70</b>

### 8 класс

Название темы	Количество часов на тему	Количество контрольных работ	Количество практических работ
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	<b>В процессе урока</b>		
Легкая атлетика	<b>48</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
Гимнастика с основами акробатики	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
Лыжная подготовка	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Подвижные и спортивные игры	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>
<b>Всего</b>	<b>102</b>	<b>32</b>	<b>70</b>

### 9 класс

Название темы	Количество часов на тему	Количество контрольных работ	Количество практических работ
Основы знаний о физической	<b>В процессе</b>		

культуре, способы физкультурной деятельности	урока		
Легкая атлетика	<b>48</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
Гимнастика с основами акробатики	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
Лыжная подготовка	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Подвижные и спортивные игры	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>
<b>Всего</b>	<b>102</b>	<b>32</b>	<b>70</b>