

Рабочая программа по физической культуре (предметная область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности») составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (*утвержден приказом Минобрнауки от 17 декабря 2010 г. № 1897 с изменениями от 31.12.2015 года №1577*), Примерной образовательной программы основного общего образования (*протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15*) и на основе Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности, программы формирования универсальных учебных действий (УУД) и требований к результатам освоения ООП ООО МБОУ Гимназия № 46 города Кирова.

Нормативные документы, обеспечивающие разработку рабочей программы:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями от 31.12.2015 г. №1577);
- Федеральный перечень рекомендованных учебников (Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями от 08.06.2015 № 576).

В программе отражены требования ФГОС ООО к результатам освоения основной **образовательной** программы, которые могут быть реализованы при изучении физической культуры.

Содержательная часть программы соответствует примерной программе по физической культуре для 5-9 классов (основное общее образование) и авторской программе по физической культуре для 5-9 классов (автор – доктор педагогических наук В. И. Лях).

В соответствии с учебным планом основного общего образования и учебным планом МБОУ Гимназия №46 г. Кирова предмет «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю (по 68 часов в каждом классе), итого 340 часов на уровень обучения.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура», введенный приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889 и направленный на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания используется в рамках часов внеурочной деятельности.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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

Личностные результаты обучения :

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с

учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты обучения:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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 её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) 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 и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Регулятивные УУД

В процессе формирования и развития регулятивных УУД на уровне основного общего образования у учащихся будет сформировано:

- Умение **самостоятельно определять цели** обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Умение **самостоятельно планировать** пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- 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.
- Умение **оценивать** правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- Владение основами **самоконтроля, самооценки**, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Познавательные УУД

- **В процессе формирования и развития познавательных УУД на уровне основного общего образования у учащихся будет сформировано:**
- 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.
- Умение **создавать, применять и преобразовывать** знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Смысловое чтение.

- Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.
- Развитие **мотивации** к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Коммуникативные УУД

Как способность ставить и решать определенные типы задач социального, организационного взаимодействия: определять цели взаимодействия, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы взаимодействия партнера (партнеров), выбирать адекватные стратегии коммуникации, оценивать успешность взаимодействия, быть готовым к осмысленному изменению собственного поведения

В процессе формирования и развития коммуникативных УУД на уровне основного общего образования у учащихся будет сформировано:

- 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.
- 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.
- Формирование и развитие компетентности в области использования **информационно-коммуникационных технологий** (далее – ИКТ).

Основы читательской компетенции:

В основной школе продолжается работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Обучающиеся овладевают чтением как средством осуществления своих дальнейших планов:

- продолжения образования и самообразования;
- осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения (в том числе досугового);
- подготовки к трудовой и социальной деятельности.

У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

Навыки работы с информацией, как способности решать задачи, возникающие в образовательном и жизненном контексте с адекватным применением массовых информационно-коммуникативных технологий:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

Проектная деятельность

В ходе изучения учебного предмета, обучающиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей:

- воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности;
- повышению мотивации и эффективности учебной деятельности.

В ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют:

- умением выбирать адекватные стоящей задаче средства;
- принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости.

Они получают возможность:

- развить способность к разработке нескольких вариантов решений;
- развить способность к поиску нестандартных решений.

Предметные результаты

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования **результаты** изучения курса «Физическая культура» включают в себя:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы обще развивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Предметные результаты, так же как личностные и мета- предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;» способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

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

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

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, 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 учетом 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел №1

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 Олимпийских игр.

Физическая культура человека

- Физическая культура в современном обществе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как система государственных требований к уровню физической подготовленности населения.

- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
- Физическая культура (основные понятия):
- Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техника движений и её основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спорт и спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж.
- Проведение банных процедур.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
- Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.
- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
- Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической подготовкой.
- Проведение самостоятельных занятий 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 физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование:

- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Оздоровительные формы занятий физической культурой в режиме учебного дня и учебной недели.
- Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Раздел №2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика.

- Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.
- Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

- Передвижение на лыжах разными способами.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

- Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.
- Правила спортивных игр.
- Игры по правилам.

Национальные виды спорта.

- Техничко-тактические действия и правила.

Прикладно-ориентированная подготовка.

- 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. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.
- Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

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.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Тематическое планирование для 5–9классов

Раздел 1. Основы знаний	
Тема	Количество часов
<p>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 Олимпийских игр. Физическая культура человека Физическая культура в современном обществе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как система государственных требований к уровню физической подготовленности населения. Физическая культура (основные понятия) Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спорт и спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой: Подготовка к занятиям физической культурой.</p>	<p>Раздел №1 основы знаний физической культуры и способы двигательной (физкультурной) деятельности изучаются в рамках уроков раздела №2</p>

<p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).</p> <p>Планирование занятий физической подготовкой.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>	
<p>Раздел 2. Двигательные умения и навыки (340 ч.)</p>	
<p>Тема</p>	<p>Количество часов</p>
<p><i>Лёгкая атлетика:</i></p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Овладение техникой спринтерского бега</p> <p>5 класс</p> <p>Высокий старт от 10 до 15 м.</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 40 м.</p> <p>Скоростной бег до 40 м.</p> <p>Бег на результат 60 м.</p> <p>6 класс</p> <p>Высокий старт от 15 до 30 м.</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 50 м.</p> <p>Скоростной бег до 50 м.</p> <p>Бег на результат 60 м.</p> <p>7 класс</p> <p>Высокий старт от 30 до 40 м.</p> <p>Бег с ускорением от 40 до 60 м.</p> <p>Скоростной бег до 60 м.</p> <p>Бег на результат 60 м</p> <p>8 класс</p> <p>Низкий старт до 30 м – от 70 до 80 м –до 70 м</p> <p>9 класс</p> <p>Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей</p> <p>Овладение техникой длительного бега</p> <p>5 класс</p> <p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.</p> <p>Бег на 1500 м.</p> <p>6 класс</p> <p>Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 2000 м</p> <p>7 класс</p> <p>Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 2000 м</p> <p>8 класс</p>	<p>82</p>

Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 2000 м
9 класс

Бег в равномерном темпе: мальчики до 25 мин, девочки до 20 мин. Бег на 2000 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
8 класс Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега.
9 класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину

Овладение техникой прыжка в высоту
5 класс

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.
6 класс

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.
7 класс

Процесс совершенствования прыжков в высоту
8 класс Прыжки в высоту с 7–9 шагов разбега.
9 класс Совершенствование техники прыжка в высоту

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 коридор 5–6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) 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, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту.

Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.
6 класс

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 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 трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель 1×1 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., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперед-вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту.

Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх

8 класс

Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 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 (1x1 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 выносливости

5-7 классы

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, 6 минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

8-9 классы

Кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, 6 минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей

5-7 классы

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей

8 класс

Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.

9 класс

Совершенствование скоростно-силовых способностей

Развитие скоростных способностей

5 -9 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; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

8-9 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;

представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы,

<p>координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p> <p>Самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p>5-7 классы</p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p> <p>8-9 классы</p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>5-9 классы</p> <p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	
<p><i>Гимнастика:</i></p> <p>5-9 класс</p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений</p> <p>Организуемые команды и приёмы</p> <p>Освоение строевых упражнений</p> <p>5 класс</p> <p>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.</p> <p>6 класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>7 класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p> <p>8 класс</p> <p>Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.</p> <p>9 класс</p> <p>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</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</p> <p>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 ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах</p> <p>8–9 классы</p> <p>Совершенствование двигательных способностей</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</p> <p>5-7 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).</p>	70

Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками

8–9 классы

Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3–5 кг), тренажёров, эспандеров

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях и перекладине.

Освоение и совершенствование висов и упоров

5 класс Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.

6 класс Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом;

размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.

7 класс Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь

8 класс

Мальчики: из вися 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 вися 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

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)

8 класс

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110–115 см).

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (козёл в ширину, высота 110 см).

9 класс

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

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

Акробатические упражнения и комбинации

Освоение акробатических упражнений

5 класс Кувырок вперёд и назад; 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

<p>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.</p> <p>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</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>5-7 классы Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p> <p>8–9 классы Совершенствование координационных способностей Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>5-7 классы Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p> <p>8–9 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>5-7 классы Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p> <p>8–9 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей Развитие гибкости</p> <p>5-7 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами Знания о физической культуре</p> <p>5-7 классы Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений</p> <p>8–9 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p>	
--	--

<p>5-7 классы Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки</p> <p>8-9 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости Овладение организаторскими умениями</p> <p>5-7 классы Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований</p> <p>8-9 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений</p>	
<p><i>Баскетбол:</i> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>5-6 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений</p> <p>8-9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ловли и передач мяча</p> <p>5-6 классы Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>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</p> <p>8-9 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча Освоение техники ведения мяча</p> <p>5-6 классы Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника</p>	40

<p>8–9 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча Овладение техникой бросков мяча</p> <p>5-6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м.</p> <p>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 – 4,8 м</p> <p>8–9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке Освоение индивидуальной техники защиты</p> <p>5-6 классы Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>7 класс Перехват мяча</p> <p>8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата</p> <p>9 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>5-6 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений</p> <p>8 класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>9 класс Совершенствование техники Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>5–6 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений</p> <p>8 класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>9 класс Совершенствование техники Освоение тактики игры</p> <p>5-6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p>	
--	--

<p>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 5–6 классы Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений 8–9 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей</p>	
<p><i>Волейбол:</i> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 5–7 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) 8–9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек 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 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 5 класс Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. 6–7 классы Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей 8 класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры 9 класс</p>	44

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)
5–7 классы

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.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3

8 класс

Дальнейшее обучение технике движений.

9 класс

Совершенствование координационных способностей

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

8 класс

Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

9 класс

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

Освоение техники верхней прямой подачи

5 класс

верхняя прямая подача мяча с расстояния 3–6 м от сетки

6–7 классы

То же через сетку

8 класс

верхняя прямая подача мяча. Приём подачи.

9 класс

Приём мяча, отражённого сеткой. верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки

Освоение техники прямого нападающего удара

5–7 классы

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

8 класс

Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

9 класс

Прямой нападающий удар при встречных передачах

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

5–7 классы

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар

8–9 классы

Совершенствование координационных способностей

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

5–7 классы

<p>Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар 8–9 классы</p> <p>Совершенствование координационных способностей</p> <p>Освоение тактики игры</p> <p>5 класс</p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>6–7 классы</p> <p>Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций</p> <p>8 класс</p> <p>Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p> <p>9 класс</p> <p>Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите</p> <p>Знания о спортивной игре</p> <p>5–9 классы</p> <p>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).</p> <p>Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).</p> <p>Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p> <p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</p> <p>5–7 классы</p> <p>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.</p> <p>Правила самоконтроля</p> <p>8–9 классы</p> <p>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.</p> <p>Правила самоконтроля</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>5–9 классы</p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	
<p><i>Футбол, мини-футбол:</i></p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.</p> <p>Правила техники безопасности</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>5 класс</p>	20

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

6–7 классы

Дальнейшее закрепление

8–9 классы

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Освоение ударов по мячу и остановок мяча

5 класс

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

6–7 классы

Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой

8 класс.

Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

9 класс.

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча

Освоение техники ведения мяча

5 класс

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

6–7 классы

Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой

8–9 классы

Совершенствование техники ведения мяча

Овладение техникой ударов по воротам

5 класс

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

6–7 классы

Продолжение овладения техникой ударов по воротам

8–9 классы

Совершенствование техники ударов по воротам

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

5–7 классы

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам

8–9 классы

Совершенствование техники владения мячом

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

5–7 классы

<p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом 8–9 классы Совершенствование техники перемещений, владения мячом Освоение тактики игры 5– 6 классы Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. 7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики 8–9 классы Совершенствование тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 5–6 классы Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Дальнейшее закрепление техники</p> <p>8–9 классы Дальнейшее развитие психомоторных способностей 5-9 Национальные виды спорта. Технико-тактические действия и правила</p>	
<p>Лыжная подготовка (лыжные гонки): Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности Освоение техники лыжных ходов 5 класс Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. 6 класс Одновременный двушажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой» Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. 7 класс Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» 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</p>	74

<p>Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.</p> <p>Знания 5–9 классы</p> <p>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</p>	
<p><i>Плавание:</i></p> <p>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности. 5-9</p> <p>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</p> <p>Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. 5–7 классы</p> <p>Освоение техники плавания 5–7 классы</p> <p>Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. 8–9 классы</p> <p>Совершенствование навыков плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде</p> <p>Развитие выносливости 5– 7 классы</p> <p>Игры и развлечения на воде 8–9 классы</p> <p>Совершенствование двигательных способностей и выносливости Развитии координационных способностей 5– 7 классы</p> <p>Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде 8–9 классы</p> <p>Совершенствование координационных способностей</p> <p>Знания 5– 7 классы</p> <p>Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль 8–9 классы</p> <p>Повторение пройденного материала</p>	10
<p>Овладение организаторскими способностями 8-9 классы</p>	

Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

Прикладная-ориентированная подготовка.

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. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

5 класс

Планируемые результаты 5 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития,
- 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.
- 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
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- 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;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- 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;
- проплыть учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета «Физическая культура», 5 класс

Раздел №1

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как система государственных требований к уровню физической подготовленности населения.

Физическая культура (основные понятия)

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий физической культурой в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений

современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Раздел №2

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

1. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.
2. Ритмическая гимнастика (девочки).
3. Опорные прыжки.
4. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
5. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
6. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
7. Лёгкая атлетика.
8. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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.

Прикладно-ориентированная подготовка.

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.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Тематическое планирование, 5 класс

Раздел 1. Основы знаний	
Тема	Количество часов
<p>Знания о физической культуре История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как система государственных требований к уровню физической подготовленности населения. Физическая культура (основные понятия) Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой: Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).</p>	<p>раздел №1 основы знаний физической культуры и способы двигательной (физкультурной) деятельности изучаются в рамках уроков раздела №2</p>
Раздел 2. Двигательные умения и навыки	
Тема	Количество часов
<p>Лёгкая атлетика: Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега 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. Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1500 м. Прыжковые упражнения Овладение техникой прыжка в длину Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание малого мяча Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5–6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) 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, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту.</p>	<p>16</p>

<p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p>Развитие выносливости Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, 6 минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей</p> <p>Развитие скоростных способностей Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p> <p>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</p> <p>Самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p> <p>Овладение организаторскими умениями Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	
<p>Гимнастика: Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений</p> <p>Организующие команды и приёмы Освоение строевых упражнений 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.</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении 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. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах</p>	14

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).

Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Освоение и совершенствование висов и упоров

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.

Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в седы ноги врозь.

Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь

Опорные прыжки

Освоение опорных прыжков

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

Акробатические упражнения и комбинации

Освоение акробатических упражнений

Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.

Развитие координационных способностей

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря

Развитие силовых способностей и силовой выносливости

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами

Развитие скоростно-силовых способностей

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча

Развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами

Знания о физической культуре

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

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки

<p>Овладение организаторскими умениями Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований</p>	
<p>Баскетбол: Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Освоение ловли и передач мяча 5–6 классы Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Овладение техникой бросков мяча Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м. Освоение индивидуальной техники защиты Вырывание и выбивание мяча. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Освоение тактики игры Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	8
<p>Волейбол: Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).</p>	8

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)

Освоение техники приёма и передач мяча

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

Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

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)

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.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3

Освоение техники нижней прямой подачи

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

Освоение техники верхней прямой подачи

верхняя прямая подача мяча с расстояния 3–6 м от сетки

Освоение техники прямого нападающего удара

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар

Освоение тактики игры

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

Знания о спортивной игре

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

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой

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

<p>игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p> <p>Овладение организаторскими умениями Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	
<p>Футбол: Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p> <p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</p> <p>Освоение техники ведения мяча Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</p> <p>Овладение техникой ударов по воротам Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p> <p>Освоение тактики игры Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>Национальные виды спорта. Техничко-тактические действия и правила</p>	4
<p>Лыжная подготовка (лыжные гонки) : Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности</p> <p>Освоение техники лыжных ходов</p>	16

<p>Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.</p> <p>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</p>	
<p>Плавание Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники безопасности Освоение техники плавания Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой Развитие выносливости Игры и развлечения на воде Развитие координационных способностей Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде Знания Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль Самостоятельные занятия Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей</p>	2

Планируемые результаты, 6 класс

Ученик научится:

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, 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,
- 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.
- Организовывать и проводить пешие туристические походы

Ученик получит возможность научиться:

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *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;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Содержание учебного предмета «Физическая культура», 6 класс

Раздел №1

Знания о физической культуре

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

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

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

Правила безопасности и гигиенические требования.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий физической культурой в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Раздел №2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

1. Гимнастика с основами акробатики.
2. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.
3. Ритмическая гимнастика (девочки).
4. Опорные прыжки.
5. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
6. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
7. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
8. Лёгкая атлетика.
9. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.
10. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
11. Спортивные игры.
12. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.
13. Национальные виды спорта.
14. Техничко-тактические действия и правила.
15. Прикладно-ориентированная подготовка.

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. Общефизическая подготовка.

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. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Тематическое планирование для 6 классов

Раздел 1. Основы знаний	
Тема	Количество часов
<p>Знания о физической культуре История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Физическая культура (основные понятия) Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Правила безопасности и гигиенические требования. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p>	раздел №1 основы знаний физической культуры и способы двигательной (физкультурной) деятельности изучаются в рамках уроков раздела №2
Раздел 2. Двигательные умения и навыки	
Тема	Количество часов
<p>Лёгкая атлетика: Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега 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. Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1500 м Прыжковые упражнения Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание малого мяча Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Развитие выносливости Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, 6 минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, 6 минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	16

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей

Развитие скоростных способностей

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

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

Самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

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

Комплексы упражнений по профилактике утомления

Прикладно-ориентированная подготовка.

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. Общефизическая подготовка.

Гимнастика:

Краткая характеристика вида спорта

Требования к технике безопасности

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

Организуемые команды и приёмы

Освоение строевых упражнений

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

14

<p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</p> <p>Освоение и совершенствование висов и упоров</p> <p>Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.</p> <p>Освоение опорных прыжков</p> <p>Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации</p> <p>Освоение акробатических упражнений</p> <p>Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p> <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p> <p>Развитие гибкости</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p> <p>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки</p> <p>Овладение организаторскими умениям</p> <p>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований</p>	
<p>Баскетбол: Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</p>	<p>8</p>

<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>Освоение ловли и передач мяча</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>Освоение техники ведения мяча</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>Овладение техникой бросков мяча</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м.</p> <p>Освоение индивидуальной техники защиты</p> <p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Освоение тактики игры</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	
<p>Волейбол</p> <p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</p> <p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p> <p>Освоение техники приёма и передач мяча</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку</p>	8

<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей</p> <p>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) 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.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3–6 м от сетки</p> <p>Освоение техники верхней прямой подачи верхняя прямая подача мяча с расстояния 3–6 м от сетки</p> <p>Освоение техники прямого нападающего удара Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p> <p>Освоение тактики игры Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций</p> <p>Знания о спортивной игре 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).</p> <p>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</p> <p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой 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</p> <p>Овладение организаторскими умениями Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	
<p>Футбол: Краткая характеристика вида спорта</p>	<p>4</p>

<p>Требования к технике безопасности История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p> <p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой</p> <p>Освоение техники ведения мяча Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой</p> <p>Овладение техникой ударов по воротам Продолжение овладения техникой ударов по воротам</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p> <p>Освоение тактики игры Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>Национальные виды спорта. Технико-тактические действия и правила</p>	
<p>Лыжная подготовка (лыжные гонки) : Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности</p> <p>Освоение техники лыжных ходов Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. Одновременный двушажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой» Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.</p> <p>Знания Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</p>	16

<p>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</p>	
<p>Плавание Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники безопасности Освоение техники плавания Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, басса. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой. Развитие выносливости. Игры и развлечения на воде Развитие координационных способностей Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде Знания Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль Самостоятельные занятия Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей</p>	<p>2</p>

Планируемые результаты, 7 класс

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать 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;*

- *Определять понятия спорт и спортивная подготовка*

- *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;*

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

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

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

- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Содержание учебного предмета «Физическая культура», 7 класс

Раздел №1

Знания о физической культуре

1. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
2. Физическая культура в современном обществе.
3. Физическая культура (основные понятия)
4. Физическое развитие человека.
5. Техника движений и её основные показатели.
6. Спорт и спортивная подготовка.
7. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:
8. Подготовка к занятиям физической культурой.
9. Оценка эффективности занятий физической культурой
10. Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий физической культурой в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Раздел №2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

1. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.
2. Ритмическая гимнастика (девочки).
3. Опорные прыжки.
4. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
5. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
6. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика.

1. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.
2. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
3. Спортивные игры.
4. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта.

Техничко-тактические действия и правила.

Прикладно-ориентированная подготовка.

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. Общефизическая подготовка.

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.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Тематическое планирование, 7 класс

Раздел 1. Основы знаний	
Тема	Количество часов
Знания о физической культуре Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе. Физическая культура (основные понятия) Физическое развитие человека. Техника движений и её основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой: Подготовка к занятиям физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль.	раздел №1 основы знаний физической культуры и способы двигательной (физкультурной) деятельности изучаются в рамках уроков раздела № 2
Раздел 2. Двигательные умения и навыки	
Тема	Количество часов
Лёгкая атлетика: Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега 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	16

Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 2000 м

Прыжковые упражнения

Овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега

Овладение техникой прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Метание малого мяча

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель 1×1 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., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх

Развитие выносливости

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, 6 минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей

Развитие скоростных способностей

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

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

Самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

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

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,

<p>включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка.</p>	
<p>Гимнастика: Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений Организующие команды и приёмы Освоение строевых упражнений 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 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. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Освоение общеразвивающих упражнений с предметами Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками Упражнения и комбинации на гимнастических брусках Освоение и совершенствование висов и упоров Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь Опорные прыжки Освоение опорных прыжков 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 Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат Развитие координационных способностей Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря Развитие силовых способностей и силовой выносливости Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами Развитие скоростно-силовых способностей Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча Развитие гибкости</p>	<p>14</p>

<p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</p> <p>Знания о физической культуре Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки</p> <p>Овладение организаторскими умениями Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований</p>	
<p>Баскетбол: Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Освоение ловли и передач мяча 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 Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Овладение техникой бросков мяча 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 – 4,8 м</p> <p>Освоение индивидуальной техники защиты Перехват мяча</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Дальнейшее обучение технике движений</p>	8

<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее обучение технике движений Освоение тактики игры Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений</p>	
<p>Волейбол: Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Освоение техники приёма и передач мяча 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 Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей 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) 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.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 Освоение техники нижней прямой подачи Освоение техники верхней прямой подачи верхняя прямая подача мяча с расстояния 3–6 м от сетки через сетку Освоение техники прямого нападающего удара Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p>	8

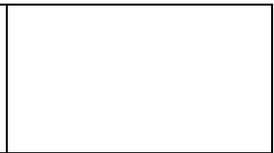
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p> <p>Освоение тактики игры Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций</p> <p>Знания о спортивной игре 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</p> <p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой 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</p> <p>Овладение организаторскими умениями Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	
<p>Футбол, мини футбол: Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Дальнейшее закрепление: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p> <p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой</p> <p>Освоение техники ведения мяча Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой</p> <p>Овладение техникой ударов по воротам Продолжение овладения техникой ударов по воротам Совершенствование техники ударов по воротам</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	4

<p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p> <p>Освоение тактики игры</p> <p>Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Дальнейшее закрепление техники</p> <p>Национальные виды спорта.</p> <p>Технико-тактические действия и правила</p>	
<p>Лыжная подготовка (лыжные гонки):</p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности</p> <p>Освоение техники лыжных ходов</p> <p>Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка»</p> <p>Знания</p> <p>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</p>	16
<p>Плавание</p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</p> <p>Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники безопасности</p> <p>Освоение техники плавания</p> <p>Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Игры и развлечения на воде</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.</p> <p>Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде</p> <p>Знания</p> <p>Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий</p>	2

плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль

Самостоятельные занятия

Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей



Планируемые результаты, 8 классы

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- 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;
- 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;
- Измерять резервы организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать 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;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета «Физическая культура», 8 класс

Раздел №1

Знания о физической культуре

1. История физической культуры.
2. Физическая культура (основные понятия)
3. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
4. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
5. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:

1. Планирование занятий физической подготовкой.
2. Оценка эффективности занятий физической культурой
3. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
4. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий физической культурой в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Раздел № 2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Льжные гонки.

Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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.

Прикладно-ориентированная 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, льжные гонки, плавание, спортивные игры).

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.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Тематическое планирование, 8 класс

Раздел 1. Основы знаний	
Тема	Количество часов
<p>Знания о физической культуре История физической культуры. Физическая культура (основные понятия) Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой: Планирование занятий физической подготовкой. Оценка эффективности занятий физической культурой Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p>раздел №1 основы знаний физической культуры и способы двигательной (физкультурной) деятельности изучаются в рамках уроков раздела №2</p>
Раздел 2. Двигательные умения и навыки	
Тема	Количество часов
<p>Лёгкая атлетика: Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега Низкий старт до 30 м – от 70 до 80 м –до 70 м Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 2000 м Прыжковые упражнения Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту Прыжки в высоту с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 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. Развитие выносливости Кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, 6 минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>	<p>18</p>

<p>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</p> <p>Самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p> <p>Овладение организаторскими умениями Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий Прикладно-ориентированная 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).</p>	
<p>Гимнастика: Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений</p> <p>Организующие команды и приёмы Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Совершенствование двигательных способностей</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3–5 кг), тренажёров, эспандеров</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях и перекладине. Освоение и совершенствование висов и упоров Мальчики: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесам. 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</p>	14

<p>Опорные прыжки Освоение опорных прыжков Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110–115 см).</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации Освоение акробатических упражнений 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.</p> <p>Развитие координационных способностей Совершенствование координационных способностей</p> <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей Совершенствование скоростно-силовых способностей</p> <p>Знания о физической культуре Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Совершенствование: упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки</p> <p>Овладение организаторскими умениями Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений</p>	
<p>Баскетбол: Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Освоение ловли и передач мяча Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча</p> <p>Освоение техники ведения мяча Дальнейшее закрепление техники ведения мяча</p> <p>Овладение техникой бросков мяча Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке</p> <p>Освоение индивидуальной техники защиты Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	8

<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>Освоение тактики игры 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)</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей</p>	
<p>Волейбол: Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p> <p>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) Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.</p> <p>Освоение техники верхней прямой подачи верхняя прямая подача мяча. Приём подачи.</p> <p>Освоение техники прямого нападающего удара Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Совершенствование координационных способностей</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Совершенствование координационных способностей</p> <p>Освоение тактики игры Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p> <p>Знания о спортивной игре Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв,</p>	8

<p>расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита).</p> <p>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</p> <p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</p> <p>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.</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	
<p>Футбол:</p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</p> <p>Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.</p> <p>Освоение техники ведения мяча</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча</p> <p>Овладение техникой ударов по воротам</p> <p>Совершенствование техники ударов по воротам</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Совершенствование техники владения мячом</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Совершенствование техники перемещений, владения мячом</p> <p>Освоение тактики игры</p> <p>Совершенствование тактики игры</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Дальнейшее развитие психомоторных способностей</p> <p>Национальные виды спорта.</p> <p>Технико-тактические действия и правила</p>	4
<p>Лыжная подготовка (лыжные гонки) :</p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности</p> <p>Освоение техники лыжных ходов</p> <p>Совершенствование ранее изученного материала.</p>	

<p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».</p> <p>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</p>	
<p>Плавание Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники безопасности. Освоение техники плавания Совершенствование навыков плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде Развитие выносливости Игры и развлечения на воде Развитие координационных способностей Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде Знания Повторение пройденного материала Самостоятельные занятия Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей</p>	2
<p>Прикладно-ориентированная 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).</p>	

Планируемые результаты, 9 класс

Ученик научится:

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

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

- раскрывать основные понятия в области физической культуры.

- 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;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- Понятие адаптивная физическая культура.

- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- Измерять резервы организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- *характеризовать 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;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Содержание учебного предмета «Физическая культура», 9 класс

Раздел №1

1. Физическая культура (основные понятия)
2. Адаптивная физическая культура.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
4. Физическая культура человека.
5. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:

1. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.
2. Организация досуга средствами физической культуры.
3. Оценка эффективности занятий физической культурой
4. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий физической культурой в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических

качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Раздел №2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

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.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Тематическое планирование для 9 класса

Раздел 1. Основы знаний	
Тема	Количество часов
<p>Физическая культура (основные понятия) Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой: Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).</p>	<p>раздел №1 основы знаний физической культуры и способы двигательной (физкультурной) деятельности изучаются в рамках уроков раздела №2</p>
Раздел 2. Двигательные умения и навыки	
Тема	Количество часов
<p>Лёгкая атлетика: Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м Низкий старт до 30 м – от 70 до 80 м –до 70 м Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе: мальчики до 25 мин, девочки до 20 мин. Бег на 2000 м Прыжковые упражнения Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину Овладение техникой прыжка в высоту Прыжки в высоту с 7–9 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту Метание малого мяча 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 (1x1 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 вперед-вверх Развитие выносливости</p>	<p>16</p>

<p>Кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, 6 минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей Совершенствование скоростно-силовых способностей</p> <p>Развитие скоростных способностей Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p> <p>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</p> <p>Самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p> <p>Овладение организаторскими умениями Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	
<p>Гимнастика:</p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений</p> <p>Организующие команды и приёмы Освоение строевых упражнений 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</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Совершенствование двигательных способностей</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3–5 кг), тренажёров, эспандеров</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях Освоение и совершенствование висов и упоров Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд всед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь</p> <p>Опорные прыжки Освоение опорных прыжков</p>	14

<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации Освоение акробатических упражнений Совершенствование двигательных способностей</p> <p>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</p> <p>Развитие координационных способностей Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p> <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча Совершенствование скоростно-силовых способностей</p> <p>Знания о физической культуре Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости</p> <p>Овладение организаторскими умениями Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений</p>	
<p>Баскетбол: Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Освоение ловли и передач мяча Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча</p>	8

<p>Освоение техники ведения мяча Дальнейшее закрепление техники ведения мяча Овладение техникой бросков мяча Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке Освоение индивидуальной техники защиты Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Совершенствование техники Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Совершенствование техники Освоение тактики игры 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 Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей</p>	
<p>Волейбол: Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение техники приёма и передач мяча Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 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) Совершенствование координационных способностей Освоение техники нижней прямой подачи Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки Освоение техники верхней прямой подачи</p>	12

<p>Приём мяча, отражённого сеткой. верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</p> <p>Освоение техники прямого нападающего удара</p> <p>Прямой нападающий удар при встречных передачах</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Совершенствование координационных способностей</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p> <p>Совершенствование координационных способностей</p> <p>Освоение тактики игры</p> <p>Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите</p> <p>Знания о спортивной игре</p> <p>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).</p> <p>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</p> <p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</p> <p>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</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	
<p>Футбол:</p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</p> <p>Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.</p> <p>Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча</p> <p>Освоение техники ведения мяча</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча</p> <p>Овладение техникой ударов по воротам</p> <p>Совершенствование техники ударов по воротам</p>	4

<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Совершенствование техники владения мячом</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Совершенствование техники перемещений, владения мячом</p> <p>Освоение тактики игры</p> <p>Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики</p> <p>Совершенствование тактики игры</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Дальнейшее развитие психомоторных способностей</p> <p>Национальные виды спорта.</p> <p>Технико-тактические действия и правила</p>	
<p>Лыжная подготовка (лыжные гонки):</p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности</p> <p>Освоение техники лыжных ходов</p> <p>Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.</p> <p>Знания</p> <p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</p> <p>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</p>	12
<p>Плавание</p> <p>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания.</p> <p>Правила техники безопасности</p> <p>Освоение техники плавания</p> <p>Совершенствование навыков плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета.</p> <p>Способы транспортировки пострадавшего в воде</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Совершенствование двигательных способностей и выносливости</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.</p> <p>Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде</p>	2

<p>Совершенствование координационных способностей Знания Повторение пройденного материала Самостоятельные занятия Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей</p>	
<p>Овладение организаторскими способностями Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом Прикладно-ориентированная подготовка. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>	

Контрольно- измерительные материалы для оценки достижения результатов освоения, материально-техническое, учебно-методическое обеспечение предмета, курса см. в приложении к программе.

КТП

Приложение 1

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Программы и учебники

- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. М.: Просвещение.
- Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5–9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.
- Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. – М.: «Просвещение».
- Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы. – М.: «Просвещение».

Методические издания по физической культуре для учителей

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
- законодательные, инструктивные и методические материалы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

- В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5–9 классы (серия «Текущий контроль»)

Экранно-звуковые пособия

- Аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников

Интернет-ресурсы

- <http://school-collection.edu.ru/>
- <http://window.edu.ru/>

Технические средства обучения

- Компьютер в сборе (с программным обеспечением)
- Принтер CanonLBP - 6000 Laser
- Ноутбук
- Проектор EPSONEMR-S3L
- Экран S-MEDIA 180*180
- Коммутатор: D-LinkSwitch 1005A

Спортивное оборудование и инвентарь

- Стенка гимнастическая – 20
- Турник металлический (чёрный) – 7
- Тренажёр – перекладина цельная сварная широкая – 4
- Тренажёр брусья навесные для шведской стенки – 3
- Бревно гимнастическое регулируемое 5 м. переменной высоты
- Брусья гимнастические мужские параллельные
- Брусья гимнастические женские на растяжках
- Маты гимнастические – 11
- Мостик гимнастический – 3
- Козёл гимнастический прыжковый переменной высоты
- Конь гимнастический прыжковый переменной высоты
- Скамейки гимнастические – 11
- Палки гимнастические – 34
- Канат для лазания – 3
- Коврик для занятий – 16
- Коврик гимнастический – 15

- Скакалки – 39
- Обруч гимнастический (пластик) – 23
- Обруч металлический – 21
- Щит баскетбольный навесной с кольцом (1800×1050 из оргстекла 14 мм.)
- Щит навесной с кольцом и сеткой для баскетбола – 4
- Корзина баскетбольная – 6
- Мяч баскетбольные – 46
- Стойки волейбольные универсальные пристенные
- Сетка волейбольная – 2
- Мячи волейбольные – 25
- Мячи футбольные – 4
- Мяч гимнастический (медбол) набивной 2 кг. – 15
- Мяч гимнастический (медбол) набивной 1 кг. – 15
- Мячи резиновые (150 гр.) – 25
- Мяч большой, теннисный – 30
- Мяч теннисный, настольный – 8
- Мяч для метания резиновый, чёрный – 5
- Гранаты для метания (муляж) – 20
- Щит для метания мяча – 2
- Барьеры легкоатлетические разновысокие – 7
- Стойка для прыжков в высоту – 2 комплекта
- Насос ножной для накачивания мячей
- Секундомер электронный – 2
- Табло универсальное ДТУ 150-IV
- Табло для ведения счёта StartUp
- Конус с отверстиями – 16
- Флажки (разметочные) – 40
- Рулетка 50 м.
- Комплекты лыж с палками и ботинками – 43

Оборудование тренажерного зала

- Дорожка беговая электрическая (2)
- Велотренажёры (3)
- Велоэллипсоид
- Силовой комплекс
- Скамья силовая G-424 ULTRABENCH
- Штанги в комплекте
- Силовой тренажёр со встроенными весами Zeus
- Мешок боксёрский 50 кг
- Тренажёр «Жим ногами»
- Тренажёр TOTAL-GYM
- Скамья для пресса
- Вибромассажёр
- Турник с брусьями
- Гиря
- Гантели в комплекте
- Стенка шведская
- Турник металлический
- Мат гимнастический
- Степплатформа 3-х уровневая
- Козёл гимнастический
- Шингарды
- Эспандер БАТ МАСТЕР

- Коврик для фитнеса
- Утяжелители 0,5 и 1 кг
- Пояс для поднятия тяжестей

Спортивные залы

- Спортивный зал
- Спортивные раздевалки для мальчиков и девочек
- Кабинет учителей с рабочими столами, стульями, шкафами (для одежды и инвентаря), стеллажами для хранения инвентаря
- Тренажерный зал с оборудованием

Пришкольный стадион

- Легкоатлетическая дорожка
- Сектор для прыжков в длину
- Игровое поле для футбола (мини-футбола)
- Площадка игровая баскетбольная
- Площадка игровая волейбольная
- Гимнастический городок
- Металлическая конструкция «Пирамида»
- Металлическая конструкция «Турник» – 2
- Металлическая конструкция «Спортивный Бум» – 2
- Металлическая конструкция «Гандбольные ворота» – 2