

**Приложение к ООП ООО с. Кувшинское  
Санчурского района Кировской области**

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение основная  
общеобразовательная школа с.Кувшинское  
Санчурского муниципального района Кировской области

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ В.В. Акалова  
Приказ № 27 от 29.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
7-9 класса  
2023-2024 учебный год**

Составитель программы:  
учитель физической культуры  
Лаптева Татьяна Сергеевна

с.Кувшинское  
2023 г

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5- 9 –х классов предметная область « Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учетом примерной программы по предмету физическая культура для 5-9 классов ( автор программы В.И.Лях).

Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре к учебнику «Физическая культура» 5-9 класс (автор: В.И. Лях; под редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2016). Институт развития образования Кировской области (КОГОАУ ДПО «ИРО Кировской области»).

На изучение программы по предмету «Физическая культура» в каждом классе отводится 2 часа в неделю. Программа рассчитана на 340 часов: 5 класс – 68 часов , 6 класс – 68 часов, 7 класс – 68 часов, 8 класс – 68 часов, 9 класс -68 часов (34 учебные недели).

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

#### **Личностные:**

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 учетом 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 нем 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного 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.

### **Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

### **В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

### **Предметные результаты освоения физической культуры**

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

**Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:**

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта

совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и спорту» способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

### ***Выпускник научится:***

- \_ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формировать 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.

### ***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, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## **Способы двигательной активности**

### ***Выпускник научится:***

- 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 учётом 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;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

- 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;

- 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 прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

№	Наименование раздела	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	История и современное развитие физической культуры	<p>Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Современные Олимпийские игры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическая культура человека</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</p>
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
3	Физическое совершенствование	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>
3.1	Гимнастика с основами акробатики	<p>Организуемые команды и приёмы.</p> <p>Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и</p>

		<p>правильной осанки: 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.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики - с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки - с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно; мост из положения, стоя с помощью; кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках. Лазанье по гимнастической лестнице.</p> <p>Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Равновесие.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке (девочки).</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)</p>
3.2	Легкая атлетика	<p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Техника 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 30, 60 м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 500-1000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: 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 x 1 м} с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых; шагов на дальность и заданное расстояние. Развитие выносливости; кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка</p> <p>Развитие Скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность</p>
3.3	Лыжные гонки	<p>Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.</p>

		<p>Лыжный инвентарь. Лыжные мази. Парафин.  Правила соревнований по лыжным гонкам.  Основные средства восстановления.  Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Техника спусков, подъёмов, торможение, повороты. Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.  Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке.  Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3 км.  Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>
3.4	Волейбол	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.  Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).  Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.  Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.  Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Овладение игрой.  Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p>
3.5	Баскетбол	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу.  Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).  Ловля и передача мяча: 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).  Техника ведения мяча: 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 руками.  Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника  Максимальное расстояние до корзины 3,6 м. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.  Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из</p>

		освоенных элементов техники перемещений. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Овладение игрой. Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
3.6	Футбол, мини-футбол	Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Технические приемы и тактические действия в футболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Игры и игровые задания
3.7	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
3.8	Общефизическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)
3.9	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)
3.10	Плавание	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания
3.11	Туризм	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе
3.12	Подготовка и выполнении нормативов ВФСК ГТО	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке и выполнении нормативов Всероссийского (Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### 8 класс

№	Наименование раздела	Основное содержание
1	Знания о физической культуре	История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и Олимпийское движение в России. Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при

		травмах во время занятий физической культурой и спортом
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
3	Физическое совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
3.1	Гимнастика с основами акробатики	<p>История развития гимнастики.</p> <p>Строевые упражнения. Повороты в движении направо, налево.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Висы и упоры.</p> <p>Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Равновесие.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).</p> <p>Акробатические комбинации – юноши, девушки.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок согнув ноги мальчики (козел в длину, высота 110-115 см), девочки – прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см)</p>
3.2	Легкая атлетика	<p>История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований.</p> <p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Техника низкого старта, с опорой на одну руку. Бег с ускорением до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м, 100м.</p>

		<p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 2000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: 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 х 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места – 2 кг.</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	<p>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.</p> <p>Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности.</p> <p>Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника.</p> <p>Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.</p> <p>Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой».</p> <p>Спуски прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом», поворот «плугом». Прохождение учебной дистанции от 3-6 км; 4,5-9 км.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>
3.4	Волейбол	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, назад в движении. Передачи мяча над собой и через сетку.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку, верхняя прямая подача.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Тактика игры. Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>Овладение игрой. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p>
3.5	Баскетбол	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила соревнований в баскетболе. Овладение двигательными действиями: бег с изменением направления и скорости, передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскоком от пола, передача мяча при встречном</p>

		<p>движении. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий, бросок мяча одной рукой от головы в движении, выбивание и вырывание мяча, держание игрока с мячом. Бросок мяча. Штрафной бросок.</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p> <p>Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы от головы(д), бросок по корзине с близкой дистанции. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; %:5 на одну корзину.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (3:2).</p> <p>Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», «восьмерка»).</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам в баскетбол</p>
3.6	Футбол, мини-футбол	<p>Техника безопасности на уроках по футболу.</p> <p>Технические приемы и тактические действия в футболе.</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.</p> <p>Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиции игроков.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>
3.7	Прикладная физическая подготовка	<p>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.</p> <p>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>
3.8	Общефизическая подготовка	<p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p>
3.9	Специальная физическая подготовка	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>
3.10	Плавание	<p>Правила техники безопасности при занятии плаванием.</p> <p>Возникновение плавания.</p> <p>Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания</p>
3.11	Туризм	<p>Организация и проведение пеших походов.</p> <p>Требования к бережному отношению к природе</p>
3.12	Элементы единоборств	<p>Техника безопасности при занятии единоборствами. Виды единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение</p>

3.13	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
------	---	---

### 9 класс

№	Наименование раздела	Основное содержание
1	Знания физической культуре.	История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и Олимпийское движение в России. Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
3	Физическое совершенствование.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
3.1	Гимнастика основами акробатики.	История развития гимнастики. Строевые упражнения. Повороты в движении направо, налево. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для

		<p>плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Висы и упоры .</p> <p>Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Равновесие.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. (девочки).</p> <p>Акробатические комбинации- юноши, девушки.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок согнув ноги мальчики (козел в длину, высота 110-115 см), девочки –прыжок боком с поворотом на 90 градусов ( конь в ширину, высота110см)..</p>
3.2	Легкая атлетика.	<p>История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований.</p> <p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Техника низкого старта, с опорой на одну руку. Бег с ускорением до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м, 100м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 2000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: 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 х 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места – 2 кг.</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	<p>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.</p> <p>Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника.</p> <p>Основные способы передвижения на лыжах:</p> <p>попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.</p> <p>Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой».</p> <p>Спуски прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом», поворот «плугом». Прохождение учебной дистанции от 3-6 км; 4,5- 9</p>

		<p>км. Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>
3.4	Волейбол.	<p>Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, назад в движении. Передачи мяча над собой и через сетку. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку, верхняя прямая подача. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры. Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Овладение игрой. Учебная игра в волейбол. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p>
3.5	Баскетбол.	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила соревнований в баскетболе. Овладение двигательными действиями: бег с изменением направления и скорости, передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскоком от пола, передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий, бросок мяча одной рукой от головы в движении, выбивание и вырывание мяча, держание игрока с мячом. Бросок мяча. Штрафной бросок. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы (м), бросок мяча двумя руками от головы от головы (д), бросок по корзине с близкой дистанции. Освоение 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», «восьмерка»)). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам в баскетбол.</p>
3.6.	Футбол, мини-футбол.	<p>Техника безопасности на уроках по футболу. Технические приемы и тактические действия в футболе. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Позиционное нападение с изменением позиции игроков.</p>

		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
3.7	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.
3.8	Общефизическая подготовка.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)
3.9	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)
3.10	Плавание.	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.
3.11	Туризм.	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе
3.12	Элементы единоборств.	Техника безопасности при занятии единоборствами. Виды единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.
3.13	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО.	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке и выполнении <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**7 класс**

<b>№</b>	<b>Название темы (разделов)</b>	<b>Количество часов</b>
1	Знания о физической культуре	Изучается в ходе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока
3	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	68
3.1	Гимнастика с основами акробатики	14
3.2	Легкоатлетические упражнения	24
3.3	Лыжная подготовка	14
3.4	Волейбол	9
3.5	Баскетбол	7
3.6	Футбол	Изучается в ходе урока
3.7	Прикладная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.8	Общефизическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.9	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.10	Плавание	Изучается в ходе урока
3.11	Туризм	Изучается в ходе урока
3.12	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	Изучается в ходе урока

**8 класс**

<b>№</b>	<b>Названия темы (разделов)</b>	<b>Количество часов</b>
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	68
3.1	Гимнастика с основами акробатики	13
3.2	Легкая атлетика	26
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	14
3.4	Волейбол	9
3.5	Баскетбол	6
3.6	Футбол, мини-футбол	Изучается в ходе урока
3.7	Прикладная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.8	Общефизическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.9	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.10	Плавание	Изучается в ходе урока
3.11	Туризм	Изучается в ходе урока
3.12	Элементы единоборств	Изучается в ходе урока
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучается в ходе урока

**9 класс**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Изучается в ходе урока.
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в ходе урока.
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность: - Гимнастика с основами акробатики; - Легкая атлетика; - Лыжная подготовка; - Спортивные игры с элементами подвижных игр. - Национальных видов спорта. футбол, туризм, плавание.	68 10 20 14 24 Изучаются в ходе урока раздела Легкая атлетика
4	Всего	68

#### 4.Календарно-тематическое планирование

##### 7 класс

№ п/п	Тема урока	Дата план	Дата факт
<b>Лёгкая атлетика(10ч.)</b>			
1	Теоретические знания. Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег. Специальные беговые упражнения. Русская игра. Д/З. Прыжок в длину с места.		
2	Теоретические знания. Закрепление техники высокого старта, стартового разгона. Эстафетный бег		
3	Техника высокого старта. Развитие скоростной выносливости. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Спортивные игры мини-футбол.		
4	Специальные беговые упражнения, Метание мяча. Развитие выносливости. бег 1000 м. Спортивные игры		
5	Метание мяча с разбега. Эстафетный бег. Прыжок в длину. Спортивные игры: мини- футбол. Д/З. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
6	Метание мяча с разбега (учет). Эстафетный бег. Прыжок в длину. Спортивные игры: мини- футбол.		
7	Метание мяча с разбега. Бег на выносливость 2000 метров (учет). Эстафетный бег. Спортивные игры: мини- футбол.		
8	Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Спортивные игры: мини- футбол. Д/З. Подтягивание.		
9	Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Бег 60 метров (учет). Спортивные игры: мини- футбол.		
10	Теоретические знания. Метание мяча. Равномерный бег. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры		
<b>Волейбол(9ч.)</b>			
11(1)	Техника безопасности. Правила соревнований. Технические действия в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками.		
12(2)	Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Передача во встречных колоннах.		
13(3)	Технические действия в волейболе. Передачи и приемы мяча.		
14(4)	Технические действия в волейболе. Передача мяча двумя руками через сетку в парах (учет). Приемы мяча в волейболе. Нижняя прямая подача.		
15(5)	Технические действия в волейболе. Передачи мяча и прием мяча. Поддача. Прыжок в длину с места (учет)		
16(6)	Правила соревнований в волейболе. Передачи мяча. Приемы мяча снизу двумя руками (учет). Поддача. Учебная игра. Развитие физических качеств. Д/З. Отжимание.		
17(7)	Передача мяча, прием мяча. Поддача. Учебная игра. Развитие физических качеств		

18(8)	Технические действия в волейболе. Приемы и передачи мяча. Нижняя прямая подача. Развитие ловкости. Пресс (учет).		
19(9)	Технические приемы в волейболе. Приемы и передачи мяча. Нижняя прямая подач (учет).		
<b>Гимнастика(14ч.)</b>			
20(1)	История развития гимнастики. Правила техники безопасности. Лазание по канату. Акробатика, упражнения на снарядах Строевые упражнения		
21(2)	Строевые упражнения. Акробатика. Упражнение на снарядах. Развитие гибкости. Д\З. Отжимание.		
22(3)	Комплекс УГГ. ОРУ с оздоровительной направленностью. Строевые упражнения. Акробатические комбинации. Упражнение на снарядах. Развитие гибкости		
23(4)	Теоретические знания. Строевые упражнения. Упражнение на брусьях, опорный прыжок. Лазание по канату (учет). Д\З Приседание на одной ноге.		
24(5)	Самонаблюдение и самоконтроль. Спорт и спортивная подготовка. Лазание по канату. Опорный прыжок. Выполнение ВФСК ГТО		
25(6)	Контроль и наблюдение за своим здоровьем. Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Строевые упражнения. ОРУ в парах. Упражнение на брусьях. Опорный прыжок.		
26(7)	Роль гимнастики в гармоничном физическом развитии. Упражнения на брусьях (м), (д), Опорный прыжок. Лазание по канату		
27(8)	Перестроение. Упражнения на брусьях (м), (д), Опорный прыжок. Акробатика. Формирование силы, скоростносиловых качеств. Лазание по канату		
28(9)	История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физической культуры. Опорный прыжок. Акробатическая комбинация. Упражнение на бревне и перекладине. Прыжки через скакалку		
29(10)	Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д). Комбинация на бревне (д). Комбинация на перекладине. Развитие координационных способностей		
30(11)	ОРУ. Упражнение на бревне и перекладине. Лазание по канату. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств		
31(12)	Акробатическая комбинация. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике.		
32(13)	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Упражнения функциональной подготовки.		
33(14)	Самозащита, полоса препятствий. Подготовка к нормативам ВФСК ГТО.		
<b>Лыжная подготовка(14ч.)</b>			
34(1)	Соблюдение правил техники безопасности, профилактика травматизма на занятиях лыжным спортом. Повторение техники попеременного двухшажного хода. Торможение. Спуски и подъемы.		
35(2)	История лыжного спорта. Техника попеременного 2-хшажного хода. Техника одновременного бесшажного хода. Спуски и подъемы.		

	Прохождение дистанции		
36(3)	Медицинская помощь. Техника попеременного 2-шажного хода. Техника одновременно одношажного хода.. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции		
37(4)	Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного двухшажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции		
38(5)	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Попеременно двухшажный ход (учет). Круговая эстафета. Спуски и подъёмы		
39(6)	Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Одновременный одношажный ход. Спуски в основной стойке (учет). Подъёмы.		
40(7)	Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Эстафета.		
41(8)	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Одновременно одношажный ход.		
42(9)	Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Горная часть. Спуски и подъёмы (оценить)		
43(10)	Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Горная часть. Спуски и подъёмы.		
44(11)	Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Горная часть. Спуски и подъёмы.		
45(12)	Перешагивание на лыжах небольших препятствий		
46(13)	Преодоление бугров и впадин при спуске.		
47(14)	Подвижные игры и эстафеты на лыжах		
<b>Баскетбол(7ч.)</b>			
48(1)	Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. История баскетбола. Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра.		
49(2)	Правила соревнований в баскетболе. Передвижение в стойке баскетболиста, остановка, ловли и передач мяча, бросков мяча. Учебная игра		
50(3)	Техника ведения мяча. Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча, остановка, бросок. Учебная игра		
51(4)	Основные правила игры в баскетбол. Ведение мяча, бросок мяча. Тактика игры в баскетбол.		
52(5)	Учебная игра. Д/ Прыжки через скакалку. Ловля и передача мяча, бросок мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.		
53(6)	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Ловля и передачи мяча, ведение мяча. Броски в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра. История баскетбола		
54(7)	Технические упражнения с мячом в баскетболе Бросок по кольцу. Правила соревнований, терминология и жесты		
<b>Лёгкая атлетика(14ч.)</b>			
55(1)	Теоретические знания. Прыжок в высоту способом «перешагиванием». Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности		

56(2)	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности.		
57(3)	Техника прыжка в высоту. Развитие физических качеств. Плавание теория.		
58(4)	Прыжок в высоту на результат. Развитие физических качеств. Специальная разминка для прыжков		
59(5)	Плавание теория. Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Спринтерский бег		
60(6)	Упражнения для развития скоростных способностей. Метание мяча. Развитие силовых качеств.		
61(7)	Низкий старт. Бег 800, 1000м Бег 60 метров. Метание мяча на дальность. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в мини-футболе.		
62(8)	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Прыжки в длину с разбега. Туризм.		
63(9)	Упражнения для развития скоростных способностей. Прыжки в длину с разбега. Бег 60 метров. Спортивные игры.		
64(10)	Упражнения для развития скоростных способностей. Прыжки в длину с разбега. Бег 60 метров. Спортивные игры. Футбол.		
65(11)	Упражнения для развития скоростных способностей. Метание мяча. Бег 60 метров. Спортивные игры. Выполнение нормативов ВФСК ГТО по лёгкой атлетике. Игра в футбол.		
66(12)	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча		
67(13)	Туризм. Организация пеших походов. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по туризму.		
68(14)	Основные приёмы в плавании, техника безопасности. Подготовка к выполнению комплекса ВФСК ГТО IV ступени по плаванию. Развитие выносливости.		

### 8 класс

№ п/п	Тема урока	Дата план	Дата факт
<b>Лёгкая атлетика(9ч.)</b>			
1	Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег. Специальные беговые упражнения. Русская игра		
2	Лёгкая атлетика. Теоретические знания. Закрепление техники высокого старта, стартового разгона. Эстафетный бег		
3	Техника высокого старта. Развитие скоростной выносливости. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Спортивные игры		
4	Специальные беговые упражнения, метание мяча. Метание мяча. Развитие выносливости бег 1000 м. Спортивные игры		
5	Теоретические знания. Метание мяча с разбега Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол		
6	Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол		

7	Техника метания мяча на дальность с разбега (на результат). Развитие выносливости. Спортивные игры		
8	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча		
9	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий. Национальная игра «Лапта»		
<b>Волейбол(9ч.)</b>			
10(1)	Техника безопасности. Правила соревнований. Технические действия в волейболе.		
11(2)	Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Технические действия в волейболе		
12(3)	Технические действия в волейболе. Передачи мяча, нападающий удар. Подачи		
13(4)	Правила соревнований в волейболе. Передачи мяча, Нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств		
14(5)	Передача мяча, нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств		
15(6)	Технические действия в волейболе. Тактика игры в нападении.		
16(7)	Технические действия (передачи, подачи, прием) оценить. Учебная игра		
17(8)	Официальные правила соревнований по волейболу, терминология и жесты. Технические приемы и тактические действия в игре		
18(9)	Официальные правила соревнований по волейболу, терминология и жесты. Технические приемы и тактические действия в игре		
<b>Гимнастика с основами акробатики(13ч.)</b>			
19(1)	Строевые упражнения. Акробатика-мальчики и девочки. Упражнения на брусках –девочки. Упражнения на перекладине – мальчики. Развитие координационных способностей		
20(2)	Строевые упражнения. Упражнения на перекладине – мальчики. Упражнения на брусках – девочки. Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей		
21(3)	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Упражнения на перекладине – мальчики. Упражнения на брусках – девочки. Акробатические упражнения		
22(4)	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Упражнения на перекладине – мальчики. Упражнения на брусках – девочки. Акробатические упражнения		
23(5)	ОРУ с гантелями. Упражнения на перекладине – мальчики. Упражнения на брусках – девочки. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости		
24(6)	Теоретические знания. Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д); Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусках. Развитие координационных способностей		
25(7)	Теоретические знания. Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д). Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусках.		

	Развитие координационных способностей		
26(8)	История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физической культуры. Опорный прыжок. Упражнение на бревне и брусьях. Прыжки через скакалку		
27(9)	История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физической культуры. Опорный прыжок. Упражнение на бревне и брусьях. Прыжки через скакалку		
28(10)	ОРУ с гантелями. Упражнение на бревне и перекладине. Лазание по канату. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств		
29(11)	ОРУ с гантелями. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Упражнения функциональной подготовки		
30(12)	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Полоса препятствий		
31(13)	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Самозащита без оружия (очки). Спортивные и национальные игры		
<b>Лыжная подготовка(14ч.)</b>			
32(1)	Техника безопасности на уроках лыжного спорта. Подготовка лыж к урокам и соревнованиям		
33(2)	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одношажный ход, коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Прохождение дистанции.		
34(3)	Первая медицинская помощь. Техника попеременного 2-шажного хода. Техника конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции		
35(4)	Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного 2-шажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции		
36(5)	Равномерное прохождение дистанции. Техника конькового хода. Переход с хода на ход. Попеременный двухшажный ход. Горная часть		
37(6)	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Горная часть		
38(7)	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов оценить. Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты		
39(8)	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов оценить. Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты		
40(9)	Теоретические знания. Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Одновременный одношажный ход. Контроль. Спуски и подъёмы		
41(10)	Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Одновременный одношажный ход. Контроль. Спуски и подъёмы		
42(11)	Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Одновременный одношажный ход. Контроль. Спуски и подъёмы		
43(12)	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Горная часть		
44(13)	Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Горная часть		
45(14)	Контроль и самоконтроль при прохождении дистанции. Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Горная часть		
<b>Баскетбол(6ч.)</b>			

46(1)	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра		
47(2)	Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра		
48(3)	Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра		
49(4)	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Броски оценить. Правила соревнований, терминология и жесты		
50(5)	Техника владения мячом. Оценить судейство учебной игры в баскетбол.		
51(6)	Технические действия в баскетболе. Правила соревнований – оценить. Оценить технику штрафного броска		
<b>Лёгкая атлетика(17ч.)</b>			
52(1)	Теоретические знания. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности		
53(2)	Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности		
54(3)	Техника прыжка в высоту оценить. Развитие физических качеств.		
55(4)	Прыжок в высоту на результат. Развитие физических качеств. Специальная разминка для прыжков		
56(5)	Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Спринтерский бег		
57(6)	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 30м. 60м. Развитие выносливости.		
58(7)	Упражнения для развития скоростных способностей. Метание мяча. Эстафетный бег		
59(8)	Высокий старт. Бег 800, 1000м Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе		
60(9)	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Упражнения для развития координационных способностей. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе		
61(10)	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий. Национальная игра «Лапта»		
62(11)	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий. Национальная игра «Лапта»		
63(12)	Метательные двигательные действия. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе. Лапта		
64(13)	Метательные двигательные действия. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе. Лапта		
65(14)	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике.		
66(15)	Метание мяча (м и д). Игра в мини-футбол		
67(16)	Требования к организации пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Техника безопасности. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО IV ступени по туризму. Спортивные игры. Футбол		
68(17)	Техника безопасности во время плавания. История плавания. Требования к плаванию как средству отдыха, закаливанию. Подготовка к выполнению комплекса ВФСК ГТО IV ступени по плаванию.		

Развитие выносливости		
-----------------------	--	--

**9класс**

№ п/п	Тема урока	Дата план	Дата факт
<b>Лёгкая атлетика(8ч.)</b>			
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.		
2	Теоретические знания. Техника низкого старта. Бег 60 м (тестирование). Эстафетный бег. Учебная игра в футбол.		
3	Техника высокого старта. Выполнение комплекса ВФСК ГТО 5 –ой ступени по легкой атлетике. Учебная игра в футбол.		
4	Тестирование бега на 2000м и 3000м. Спортивные игры: мини-футбол.		
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол.		
6	Тестирование прыжка в длину с разбега. Спортивные игры: мини-футбол.		
7	Равномерный бег. Развитие выносливости.		
8	Выполнение комплекса ВФСК ГТО- 5-ой ступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча.		
<b>Баскетбол 14 ч.</b>			
9(1)	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Техника ведения мяча, повороты, броски мяча в кольцо. Учебная игра.		
10(2)	Техника ведения мяча, броски в кольцо. Освоение тактики игры. Учебная игра.		
11(3)	Техника ведения мяча, броски в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра.		
12(4)	Техника ведения мяча, броски в кольцо. Освоение тактики игры. Учебная игра.		
13(5)	Техника ведения мяча, броски в кольцо. Учебная игра.		
14(6)	Техника ведения мяча, броски в кольцо. Штрафной бросок. Освоение тактики игры. Учебная игра.		
15(7)	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Освоения тактики игры. Правила соревнований, терминология и жесты. Учебная игра.		
16(8)	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Техника штрафного броска оценить. Правила соревнований, терминология и жесты.		
17(9)	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Оценка техники штрафного броска. Правила соревнований, терминология и жесты.		
18(10)	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты.		
19(11)	Техника владения мячом. Оценить, судейство учебной игры в баскетбол.		
20(12)	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.		

21(13)	Технические действия в баскетболе. Оценить позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях. Учебная игра.		
22(14)	Технические действия в баскетболе. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Правила соревнований -оценить.		
<b>Гимнастика с основами акробатики(10ч.)</b>			
23(1)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Висы и упоры.		
24(2)	Выполнение комплекса ВФСК ГТО- 5-ой ступени по гимнастике. Упражнения на перекладине- мальчики; Упражнения на брусьях-девочки; Акробатические упражнения.		
25(3)	Теоретические знания. Строевые упражнения. Опорный прыжок (м., д.). Комбинация на бревне (д.). Комбинация на гимнастических брусьях..		
26(4)	Строевые упражнения. Акробатические упражнения, висы и упоры – оценить.		
27(5)	Теоретические знания. Упражнение на бревне и брусьях. Лазанье по канату. Прыжки через скакалку.		
28(6)	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение на бревне и брусьях.		
29(7)	ОРУ с гантелями. Упражнения на бревне и брусьях (оценить).		
30(8)	ОРУ в парах. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Опорный прыжок. Элементы единоборств.		
31(9)	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО – 5-ой ступени по гимнастике. Опорный прыжок. Упражнение на перекладине.		
32(10)	Прикладная физическая подготовка.		
<b>Лыжная подготовка(14ч.)</b>			
33(1)	Техника безопасности на уроках лыжного спорта. Подготовка лыж к урокам и соревнованиям.		
34(2)	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одношажный ход, коньковый ход. Прохождение дистанции.		
35(3)	Техника попеременного 2-шажного хода. Техника конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции.		
36(4)	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции.		
37(5)	Равномерное прохождение дистанции. Техника конькового хода. Переход с хода на ход. Попеременный двухшажный ход. Горная часть.		
38(6)	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО 5-ой ступени по лыжным гонкам. Горная часть.		
39(7)	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО 5-ой ступени по лыжным гонкам.		
40(8)	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов - оценить. Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты.		
41(9)	Равномерное прохождение дистанции, применяя технику лыжных ходов. Круговая эстафета. Горная часть.		
42(10)	Теоретические знания. Равномерное передвижение на лыжах по дистанции. Оценить технику одновременного одношажного хода		

	(стартовый вариант).		
43(11)	Равномерное передвижение на лыжах по дистанции. Оценить технику попеременного двухшажного хода. Горная часть.		
44(12)	Повторение техники лыжных классических ходов. Коньковый ход. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.		
45(13)	Контроль и самоконтроль при прохождении дистанции. Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Горная часть.		
46(14)	Повторение техники классических лыжных ходов. Коньковый ход. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.		
<b>Волейбол(10ч.)</b>			
47(1)	Техника безопасности. Правила соревнований. Технические действия в волейболе.		
48(2)	Технические действия в волейболе. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке назад. Освоение тактики игры.		
49(3)	Технические действия в волейболе. Передачи мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая, верхняя прямая и боковая подачи.		
50(4)	Правила соревнований в волейболе. Сложно координационные волейбольные упражнения. Развитие физических качеств.		
51(5)	Прямой нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств.		
52(6)	Блокирование. Прямой нападающий удар, подачи, технические действия. Учебная игра. Развитие физических качеств.		
53(7)	Технические действия (передачи, подачи, прием) оценить. Учебная игра.		
54(8)	Официальные правила соревнований по волейболу, терминология и жесты. Технические приемы и тактические действия в игре.		
55(9)	Комбинации из освоенных элементов (оценить). Технические приемы и тактические действия в игре.		
56(10)	Закрепление тактики освоенных игровых действий. Учебная игра оценить.		
<b>Лёгкая атлетика(12ч.)</b>			
57(1)	Легкая атлетика. Теоретические знания. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности.		
58(2)	Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности.		
59(3)	Оценить технику прыжка в высоту, и на результат. Развитие физических качеств. Эстафетный бег.		
60(4)	Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Спринтерский бег. Метание мяча.		
61(5)	Высокий старт. Бег 800,1000м Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в мини-футболе.		
62(6)	Выполнение комплекса ВФСК ГТО 5-ой ступени по легкой атлетике. Бег 30м, 60 м. Развитие выносливости.		
63(7)	Упражнения для развития скоростных способностей. Метание мяча. Эстафетный бег.		
64(8)	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег 800, 1000м. Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в мини-футболе.		

65(9)	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Упражнения для развития координационных способностей. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе.		
66(10)	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», способом «согнув ноги». Учебная игра в мини-футбол. Выполнение нормативов ВФСК ГТО по лёгкой атлетике		
67(11)	Требования к проведению пеших походов. Техника безопасности в походных условиях. Подготовка к выполнению комплекса ВФСК ГТО по туризму.		
68(12)	Техника безопасности на уроках плавания. История развития плавания. Требования к плаванию, как средству отдыха, закаливанию. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по плаванию.		

#### литература

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».
2. Правительство Российской Федерации Постановление от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.10.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – М.: Просвещение, 2011.
5. Физическая культура: рабочие программы предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. – М. Просвещение, 2011.
6. Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А».
7. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011.
8. Физическая культура: методические рекомендации 8-9 классы. – М.: Просвещение, 2014.
9. Физическая культура: тестовый контроль 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2014.