

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Администрация МО Куркинский район

МКОУ «КСОШ №2»

РАССМОТРЕНО

**Педагогическим
советом**

Протокол № 8
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Возвышаев Д.Д.
Приказ № 108
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3085867)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

р.п.Куркино Тульской области 2023-2028 гг.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных

действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или

подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по

наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и

изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами

на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и

ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, мятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	9			

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	9			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9			
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	9			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Инструктаж ТБ по физической культуре и легкой атлетике. Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Олимпийские игры древности	1
2	Режим дня. Наблюдение за физическим развитием. Совершенствование навыков ходьбы. Спортивная ходьба. Техника бега. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Ускорение с переходом в бег по инерции	1
3	Составление дневника по физической культуре. Спринтерский бег. Техника бега (финальное усилие,). Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки .подтягивание- на результат.	1
4	Правила и техника спринтерского бега: бег 30 м/с- на результат.	1
5	Правила соревнований в беге: бег 60 метров на результат.	1
6	Упражнения утренней зарядки. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Бег на длинные дистанции. Правила бега на длинные дистанции.	1
7	Правила и техника бега на длинные дистанции. Техника бега в 3 этапа.	1
8	Совершенствование навыков бега. Правила соревнований в беге на длинные дистанции. Бег 1000 метров. на результат.	1
9	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги».	1
10	Прыжок с 7-9 шагов разбега в длину-на результат	1

11	Прыжки. Прыжки с/м-на результат.	1
12	Метание малого мяча различными способами и на дальность(с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние).	1
13	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Броски набивного мяча различными способами.	1
14	Метание малого мяча на дальность.	1
15	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега- на результат.	1
16	История возникновения футбола. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста.	1
17	Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Удар внутренней стороной стопы.	1
18	Техника удара по мячу, отбирание мяча у соперника. Остановка катящего мяча подошвой, внутренней стороной стопы.	1
19	Техника игры полевого игрока. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы, подошвой.	1
20	Техника передвижения полевого игрока. Ведение мяча, различными способами: "по прямой" , "по кругу".	1
21	ТБ на уроках спортивных игр. Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Стойка и передвижение игрока, остановки прыжком. П/игра «Передал- садись»	1
22	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и	1

	передача двумя руками от груди	
23	История возникновения. Баскетбола. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	1
24	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1
25	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	1
26	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении.	1
27	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Коррекция осанки и телосложения. Проведение занятий физической культуры по коррекции осанки и телосложения. Строевые упражнения. Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах(висы и упоры). Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д).	1
28	Виды гимнастики: основная, спортивная, художественная, аэробика, спортивная акробатика (теоретические сведения).Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упражнения на г/скамейке.	1
29	Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упражнения на гимнастической скамейке для развития равновесия П/и «Фигуры».	1
30	Размахивание в висе, соскок. Лазание по, гимнастической лестнице.Подтягивание в висе.	1
31	Круговая тренировка. Упражнения на гимнастических снарядах. Кувырок вперед в	1

	группировке.	
32	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения. Кувырок вперед ноги скрестно.	1
33	Кувырок назад в группировке.	1
34	Упражнения на гимнастических снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок.П/и «Прыгуны и пятнашки». Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
35	Кувырок вперед, назад. Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках перекатом назад.	1
36	Строевые упражнения. Опорные прыжки. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см). Способы регулирования физических нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Удочка»	1
37	Физическое развитие человека. Правила соревнований. Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь.	1
38	Освоение гимнастических комбинаций на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат.	1
39	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1
40	ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг. Классические лыжные ходы. Попеременный двухшажный ход.	1
41	Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
42	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением	1

	изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	
43	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Повороты на месте и в движении. Торможение «плугом», «упором». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до 100м)	1
44	Применение лыжных мазей. Торможение «поворотом», «соскальзыванием», «падением».	1
45	Виды лыжного спорта. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	1
46	Техника попеременных двухшажных. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прохождение дистанции 3 км.	1
47	Лыжные ходы: одновременный одношажный ход. Встречные эстафеты. Повороты переступанием.	1
48	Подъем на лыжах способом "лесенка".	1
49	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Круговая эстафета со спуском и подъемом на склон.	1
50	Инструктаж Т/Б по волейболу. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Основные правила и приемы игры. Стойка и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1
51	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1
52	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1

53	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	1
54	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
55	Нижняя прямая подача(зачет). П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.	1
56	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3). Игра по упрощенным правилам.	1
57	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
58	Инструктаж ТБ. История возникновения ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка.	1
59	Правила ТБ на уроках при подготовке ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 30 м.	1
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 60 м.	1
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 1000 метров.	1
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3 x 10.	1
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс 2 км. Подводящие упражнения.	1

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине- (М); на низкой (90см.) перекладине- (Д).	1
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: упражнения на гибкость (наклон вперед из положения стоя). ПИ "салки на марше".	1
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднятие туловища из положения лежа(пресс). ПИ "Фигуры".	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Инструктаж ТБ по физической культуре и легкой атлетике Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности. нения с различными акцентами Спринтерский бег. Старт с порой наодну руку, споследующим ускорением П/и «Бег с флажками».	1
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Совершенствование навыков ходьбы. Спортивная ходьба. Техника бега. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Ускорение с переходом в бег по инерции. Бег 30 м/с- на результат(зачет).	1
3	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подтягивание- на результат.	1
4	Упражнения для коррекции телосложения. Техника бега. Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат.	1
5	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Метание малого мяча различными способами и на дальность(с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние).	1
6	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча с/р(с 10-12 м.) на дальность. Броски набивного мяча различными способами.Прыжки в высоту.	1
7	Прыжковые упражнения. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения самостоятельно и в парах. Прыжки с/м-на результат.Прыжки в высоту способом : перешагивание: .	1

8	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги».	1
9	Прыжок с 7-9 шагов разбега -на результат	1
10	Совершенствование навыков бега. Гладкий равномерный бег. Бег 1000 метров- на результат.	1
11	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег по изменяющемуся грунту.	1
12	Чередование бега с ходьбой.Бег по сыпучему грунту до 60м.	1
13	Кросс по слабопересеченной местности, равномерный бег.Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение.	1
14	Кросс по слабопересеченной местности, равномерный бег.Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин)	1
15	Основные приемы игры. Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки, остановки, повороты.Ведение мяча с ускорением,ведение мяча змейкой	1
16	Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Удар внутренней частью подъема по катящемуся мячу.Передачи мяча в различных направлениях на большое расстояние.	1
17	Технические действия при выполнении углового.	1
18	Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.Тактические действия при выполнении углового.	1
19	Формирование тактического мышления. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи, ведение мяча, обводки.	1

20	ТБ на уроках спортивных игр. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Защитная стойка. Прыжок вверх с толчком одной ногой с приземлением на другую.	1
21	Ловля и передача мяча различными способами, в том числе в движении: ловля и передача двумя руками от груди	1
22	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Игра «Борьба за мяч»	1
23	Освоение тактических действий. Остановка в два шага. Вырывание мяча. Передача одной рукой от плеча. Остановка прыжком.	1
24	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Бросок после ведения. Повороты.	1
25	Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и изменением скорости.	1
26	Инструктаж ТБ. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы и упоры). Упражнения на равновесие. Строевые упражнения. Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Простые упоры.	1
27	Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упражнения на гимнастической скамейке.	1
28	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упражнения на гимнастической скамейке П/и «Фигуры».	1
29	Размахивание в висе, соскок. Подъём переворотом махом одной, толчком другой. Лазание	1

	по, гимнастической лестнице. Лазание по канату в три приема. Подтягивание в висе.	
30	Лазание по канату в два приема. Круговая тренировка. Подъем переворотом махом одной,	1
31	Строевые упражнения. Опорные прыжки. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). Способы регулирования физических нагрузок. Опорный прыжок "согнув ноги".	1
32	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.Правила соревнований. Опорные прыжки.Прыжок ноги врозь.	1
33	Упражнения на гимнастических снарядах. Передвижение по гимнастическому бревну.	1
34	Упражнения на гимнастических снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Акробатические пирамиды.	1
35	Освоение гимнастических комбинаций на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Комплекс упражнений степ-аэробики.	1
36	Акробатика. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Кувырки вперед, назад. Стойка на голове с опорой на руки. Упражнения для профилактики телосложения.	1
37	Освоение акробатических и гимнастических упражнений и комбинаций. Стойка на голове с опорой на руки.	1
38	ТБ на уроках Л/подготовки. Скользящий шаг. Классические лыжные ходы. Попеременный двухшажный ход.	1
39	Способы двигательной(физкультурной) деятельности. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прохождение дистанции до 1,5 км.	1

40	Преодоление подъемов ступающим, скользящим , беговым шагом. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: дистанция 2 км .	1
41	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Повороты на месте и в движении. Торможение «поворотом», соскальзыванием, падением. Встречная эстафета без палок (до100м)	1
42	Повороты на месте и в движении. Повороты переступанием.	1
43	Виды лыжного спорта. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: лыжные гонки – 1 км на результат. Эстафеты-игры.	1
44	Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км.	1
45	Лыжные ходы(одновременный одношажный ход). Встречные эстафеты. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным.	1
46	Одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.	1
47	Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход.	1
48	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1
49	Инструктаж Т/Б по волейболу. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения(страницы истории: возрождение Олимпийских игр и создание Международного олимпийского комитета (МОК). Основные правила и приемы игры. Стойка и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1

50	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1
51	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1
52	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	1
53	Правила и организация игры. Нижняя боковая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .	1
54	Прием мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
55	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам. Верхняя прямая подача.	1
56	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом. Верхняя прямая подача. Игровая деятельность с использованием технических приемов передачи мяча снизу и сверху.	1
57	Равномерный бег. Бег с преодолением препятствий. П/И «Разведчики и часовые».	1
58	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) П/И «Перестрелка». Бег по разному грунту.	1
59	Преодоление препятствий горизонтальных.	1
60	Бег по разному грунту (сыпучему, изменяющемуся).	1
61	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Правила и техника выполнения	1

	норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты.	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 1000 метров и 1500 метров.	1
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящее упражнение.	1
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Стрельба (Пневматика или электронное оружие).	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине (М). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90см) (Д).	1
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. П/И салки на марше.	1
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание малого мяча весом 150г. Челночный бег 3х10. П/И "Кто дальше бросит."	1
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. П/И "Два лагеря".	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом Спринтерский бег. Низкий старт и стартовый разгон.	1
2	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Ускорение с переходом в бег по инерции. Бег 30 м/с- на результат(зачет).Эстафетный бег.	1
3	Планирование занятий технической подготовкой. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.Подтягивание- на результат.Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1
4	Упражнения для коррекции телосложения. Техника бега. Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат	1
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Метание малого мяча различными способами(с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, с разбега).	1
6	Метание малого мяча в катящуюся цель. Метание мяча с разбега (10-12 м.) на дальность. Броски набивного мяча различными способами.	1
7	Прыжковые упражнения. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения самостоятельно и в парах. Прыжки с места на результат.	1
8	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	1

9	Прыжок с 7-9 шагов разбега -на результат.	1
10	Спорт и спортивная подготовка. Совершенствование навыков бега. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров на результат.	1
11	Основные приемы игры. Удар по мячу серединой подъема. Остановка летящего мяча серединой подъема.Средний и длинные передачи мяча по прямой	1
12	Взаимодействия игроков в нападении.Средний и длинные передачи мяча по диагонали	1
13	Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия.Тактические действия при выполнении углового удара.	1
14	Тактика полевого игрока: тактика нападения.Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1
15	Формирование тактического мышления. Тактика защиты.Игровая деятельность с использованием различных тактических приемов.	1
16	ТБ на уроках спортивных игр. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Сочетание способов передвижений.Передача мяча после отскока от пола	1
17	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.Ловля мяча после отскока от пола.	1
18	Выбивание мяча. Ведение и передача из рук в руки.	1
19	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1
20	Броски мяча одной (двумя) руками сверху: бросок после бега и ловли мяча, бросок одной рукой от плеча с прыжком.Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1

21	Ведение мяча с использованием зрительных ограничений.Игровая деятельность с использованием разученных тактических приемов.	1
22	Инструктаж ТБ по волейболу. Основные правила и приемы игры.	1
23	Верхняя прямая подача. Техника выполнения.	1
24	Технические действия в волейболе	1
25	Тактические действия Учебная игра. "Пионербол "с элементами волейбола	1
26	Передача мяча в разные зоны площадки. Игра по упрощенным правилам.	1
27	Усложненные подачи мяча. Игра "Пионербол" с элементами волейбола.	1
28	Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. Освоение акробатических упражнений(кувырок вперед- назад слитно). Строевые упражнения.	1
29	Освоение акробатических упражнений и комбинаций(м.: кувырок вперед в стойку на лопатках; д.: кувырок назад в полушпагат) Лазание по канату в два приема.	1
30	Освоение акробатических упражнений и комбинаций(д.: кувырок назад в полушпагат-зачет; м.: кувырок вперед в стойку на лопатках)Упражнения для профилактики нарушения телосложения	1
31	Освоение акробатических упражнений и комбинаций (м.: стойка на голове и руках с согнутыми ногами; д.: «мост» из положения лежа)	1
32	Освоение акробатических упражнений и комбинаций(д:«мост» из положения стоя; д,м.: кувырок вперед- назад слитно.Стойка на голове с опорой на руки	1
33	Освоение акробатических упражнений и комбинаций (м.: кувырок назад в упор стоя ноги	1

	врозь, д.: «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене) .Упражнения для профилактики нарушения осанки	
34	Освоение акробатических упражнений и комбинаций (д.: шаги со взмахом ног и хлопками на бревне.Упражнения на низкой перекладине : из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев)	1
35	Акробатическое соединение из разученных ранее элементов.Акробатические пирамиды	1
36	Ритмическая гимнастика(Д). Комплекс упражнений степ-аэробики.Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки	1
37	Висы и упоры. М. Комбинация на параллельных брусьях (наскок в упор и ходьба на руках размахивание в упоре и соскок вперед с опорой на жердь)Д.: комбинации на разновысоких брусьях.	1
38	Висы и упоры.М. Комбинация на низкой гимнастической перекладине(м.) Д.: шаги со взмахом ног и хлопками на гимнастическом бревне.	1
39	ТБ на уроках лыжной подготовки. Классические лыжные ходы. Попеременный двухшажный ход.	1
40	Преодоление бугров и впадин. Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
41	Техника спуска. Преодоление подъемов ступающим, скользящим , беговым шагом.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	1
42	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Повороты на месте и в движении. Торможение способом : упор :Встречная эстафета без палок (до100м)	1

43	Повороты на месте и в движении. Повороты упором при спуске с полого склона.	1
44	Виды лыжного спорта. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Лыжные гонки – 1 км- на результат .	1
45	Коньковые ходы. Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прохождение дистанции 3км.	1
46	Классические лыжные ходы(одновременный одношажный ход). Встречные эстафеты.	1
47	Переход с одного хода на другой во время прохождения учетной дистанции	1
48	Коньковые ходы: одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.	1
49	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Круговая эстафета со спуском и подъемом на склон. Преодоление естественных препятствий во время прохождения учебной дистанции	1
50	Инструктаж Т/Б по волейболу. Основные правила и приемы игры. Стойка и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1
51	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1
52	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты.	1
53	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1
54	Правила и организация игры. Игра «Мяч над сеткой». Верхняя прямая подача. Передача мяча за голову.	1
55	Верхняя прямая подача. Передача мяча за голову. Игра по упрощённым правилам.	1

56	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3). Игра по упрощенным правилам.	1
57	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
58	Инструктаж по ТБ. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». История возникновения ВФСК и ГТО,возрождение ГТО.Правила и техника выполнения нормативов 4 ступени.Первая помощь при травмах	1
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 30м и 60м	1
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м. ,стрельба(пневматическое или электронное оружие)	1
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс 3км	1
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 1500м	1
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине(м),из виса лежа 90см на низкой(д)	1
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя .	1
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок с места толчком двумя ногами в длину.	1
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из	1

	положения лужа на спине.	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание малого мяча на дальность с 7-9 шагов разбега	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 033-01. Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная и лечебная физическая культура. Спринтерский бег. Низкий старт и стартовый разгон. Техника низкого старта. Правила техники безопасности при занятиях л/а.	1
2	Коррекция нарушения осанки. Коррекция избыточной массы тела. Спринтерский бег. Низкий старт и стартовый разгон. Правила техники безопасности при занятиях л/а. Бег на 30 м. – на результат.	1
3	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Спринтерский бег. Бег по дистанции. Финиширование.	1
4	Составление планов для самостоятельных занятий . Способы учёта индивидуальных особенностей Техника бега (финальное усилие, встречная эстафета). Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
5	Профилактика умственного перенапряжения. Техника бега. Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат.	1
6	Упражнения для профилактики утомления. Метание малого мяча различными способами(с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в горизонтальные и вертикальные цели). Броски набивного мяча различными способами.	1
7	Дыхательная и зрительная гимнастикаМетание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча с/р на дальность.	1
8	Прыжковые упражнения. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные	1

	возвышения самостоятельно и в парах. Прыжки с места на результат. Прыжок в длину с разбега способом <прогнувшись>.	
9	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	1
10	Прыжок в высоту с разбега. Техника выполнения.	1
11	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Совершенствование навыков бега. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	1
12	Бег 1000 метров на результат.	1
13	Основные правила проведения соревнований (футбол). Правила техники безопасности. Ударные движения. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1
14	Ударные движения: удар серединой лба на месте. Вбрасывания из-за боковой линии. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол	1
15	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением противника. Правила игры в мини-футбол	1
16	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровая деятельность по правилам классического футбола	1
17	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровая деятельность по правилам классического футбола.	1
18	ТБ на уроках спортивных игр. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Сочетание способов передвижений. Повороты с мячом на месте	1
19	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к	1

	защитнику.Передача мяча одной рукой от плеча снизу	
20	Передача мяча одной рукой снизу.	1
21	Ведение и передача мяча одной рукой снизу	1
22	Броски мяча одной (двумя) руками сверху: бросок после бега и ловли мяча.Бросок мяча двумя руками в корзину в прыжке	1
23	Ведение мяча с использованием зрительных ограничений.	1
24	Инструктаж по ТБ. Гимнастика. Основные правила проведения соревнований Строевые упражнения (команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево)	1
25	Висы и упоры(М:из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; Д,: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев)	1
26	Висы и упоры (М: подъем в сед ноги врозь, подъем разгибом в сед ноги врозь; Д,: из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди; из виса лежа на нижней жерди поворот направо в сед боком на правом бедре)	1
27	Висы и упоры. М.: подъем переворотом; Д.: комбинации на разновысоких брусьях, шаги <полька> на гимнастическом бревне	1
28	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях : д.: шаги< полька.> на гимнастическом бревне. Висы и упоры(м.: подъем с переворотом)	1
29	Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. Освоение акробатических упражнений (кувырок вперед- назад слитно). Строевые упражнения.	1
30	Освоение акробатических упражнений и комбинаций (м.: кувырок вперед в стойку на	1

	лопатках; д.: кувырок назад в полушпагат)	
31	Освоение акробатических упражнений и комбинаций(М.: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, длинный кувырок; Д.: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене)	1
32	Вольные упражнения на базе ранее изученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.	1
33	Освоение акробатических упражнений и комбинаций(Д:«мост» из положения стоя; М.: стойка на голове и руках.	1
34	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1
35	Гимнастические упражнения на перекладине.Подниманиеттуловища	1
36	ТБ на уроках лыжной подготовки. Классические лыжные ходы. Попеременный двухшажный ход	1
37	Преодоление бугров и впадин. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.Норматив ГТО- Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
38	Техника спуска. Преодоление подъемов ступаящим, скользящим , беговым шагом. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	1
39	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Повороты на месте и в движении. Встречная эстафета без палок (до100м)	1
40	Повороты на месте и в движении. Повороты переступанием.Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах при спусках,подъемах,торможениях	1
41	Виды лыжного спорта. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Лыжные	1

	гонки – 2 км. на результат.	
42	Коньковые ходы. Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прохождение дистанции 3км.	1
43	Техника перехода с одного лыжного хода на другой	1
44	Способы преодоления естественных препятствий	1
45	Коньковые ходы: одновременный одношажный коньковый ход.Переход без шага. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.	1
46	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Круговая эстафета со спуском и подъемом на склон. Торможение боковым скольжением	1
47	Инструктаж Т/Б по волейболу. Основные правила и приемы игры. Стойка и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1
48	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1
49	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. ;	1
50	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
51	Правила и организация игры. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1
52	Прямой нападающий удар. Тактические действия в защите. Игра по упрощённым правилам.	1
53	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3). Прямой нападающий удар.Игра по упрощенным правилам.	1

54	Тактика свободного нападения.Тактические действия в нападении. Игровые упражнения с мячом.	1
55	Инструктаж по ТБ. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». История возникновения ВФСК и ГТО.Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступеней	1
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс- 3000 метров.	1
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м., стрельба (пневматическое или электронное оружие)	1
58	Правила и техника спринтерского бега: наклон вперед стоя на гимнастическом бревне	1
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 1500м и 2000м	1
60	Стартовый разгон. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 30 м	1
61	Правила соревнований в беге. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: 60 метров – на результат	1
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание на высокой перекладине (м))	1
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание на низкой перекладине 90см(д)	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание малого мяча на	1

	дальность с 7-9 шагов разбега	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	1
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
68	Заключительный урок с подведением итогов.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 033-01. Здоровье и здоровый образ жизни. Туристские походы как форма активного отдыха. Профессионально-прикладная физическая культура	1
2	Восстановительный массаж. Банные процедуры. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег. Низкий старт и стартовый разгон. Бег на 30 м.нарезультат	1
3	Совершенствование физических способностей. Спринтерский бег. Бег по дистанции. Финиширование.	1
4	Занятия физической культурой и режим питания. Техника бега (финальное усилие, встречная эстафета). Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
5	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Техника бега. Правила соревнований в беге. Бег 60 метров на результат	1
6	Челночный бег 6*10 на результат	1
7	Техника бега. Правила соревнований в беге. :Бег 100 метров на результат	1
8	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Метание малого мяча различными способами (с/м в горизонтальные и вертикальные цели).	1
9	Метание малого мяча на дальность отскока от стены на заданное расстояние.	1
10	Метание малого мяча весом (150гр.) на дальность с места и с разбега.	1
11	Прыжки в длину. Прыжок с места в длину толчком двумя ногами	1

12	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом" прогнувшись"	1
13	Прыжок с 7-9 шагов разбега (согнув ноги)	1
14	Бег на длинные дистанции: Бег 800 метров	1
15	Длительный бег: высокий старт, бег по дистанции, финиширование.: Бег 3000 м.- мальчики; 2000- девочки	1
16	ТБ на уроках спортивных игр. История зарождения и развитие базовых видов спорта (футбол). Основные правила проведения соревнований (футбол). Правила техники безопасности.	1
17	Ударные движения: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема.Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
18	Ведение мяча с активным сопротивлением противника.Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1
19	Инструктаж Т/Б по волейболу. История зарождения и развитие базовых видов спорта (волейбол). Основные правила и приемы игры. Передача мяча у сетки.	1
20	Передача в прыжке через сетку.	1
21	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой.	1
22	Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача.	1
23	Прием мяча , отраженного сеткой.	1
24	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1

25	Инструктаж по ТБ. Гимнастика. История зарождения и развитие базовых видов спорта (гимнастика). Основные правила проведения соревнований. Строевые упражнения (команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево, переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге)	1
26	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Обратное перестроение.	1
27	Висы и упоры(М:подъем махом вперед в сед ноги врозь; Д,: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь)	1
28	Висы и упоры (М: подъем в упор переворотом махом и силой; Д,: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь)	1
29	Висы и упоры.М.: подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусках; Д.: комбинации на разновысоких брусках.	1
30	Упражнения на равновесии, висы и упоры.: Д.: шаги «Полька», М.: размахивание в упоре.	1
31	Упражнения на равновесие: д. шаги " полька" на гимнастическом бревне.М. Длинный кувырок	1
32	Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. Освоение акробатических упражнений(М.: из упора присев силой стойка на голове и руках; Д.: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед)	1
33	Освоение акробатических упражнений (М.: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; Д.: «Мост» и переворот в упор стоя на одном колене,«мост» из положения стоя) . Акробатическое соединение.	1
34	Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ- аэробики,	1

	акробатики и ритмической гимнастики.	
35	Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ- аэробики, акробатики и ритмической гимнастики	1
36	Упражнения на гимнастических снарядах. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1
37	Упражнения на гимнастических снарядах. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1
38	ТБ на уроках лыжной подготовки. История зарождения и развитие базовых видов спорта (лыжная подготовка). Экипировка лыжника.	1
39	Переход с попеременных ходов на одновременные(переход без шага, переход через шаг). Дистанция 1 км с применением изученных лыжных ходов.	1
40	Торможение "боковым соскальзыванием". Встречная эстафета без палок (до100м).	1
41	Виды лыжного спорта.Повороты на месте и в движении.Повороты переступанием.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Лыжные гонки – 3 км	1
42	Коньковые ходы. Техника попеременных 2х ш и одновременных одношажных ходов. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:Прохождение дистанции 5км.	1
43	Классические лыжные ходы(одновременный одношажный ход). Встречные эстафеты.	1
44	Коньковые ходы: одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.	1
45	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление бугров и впадин.	1

46	ТБ на уроках спортивных игр. История зарождения и развитие базовых видов спорта (баскетбол). Основные правила проведения соревнований.	1
47	Приемы и броски мяча.Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке(мальчики). Бросок двумя руками от головы(девочки).	1
48	Приемы и броски мяча на месте.Броски по корзине с близкой дистанции.Штрафной бросок	1
49	Приемы и броски мяча после ведения. Броски мяча одной (двумя) руками сверху: бросок после бега и ловли мяча, бросок одной рукой от плеча с прыжком.	1
50	Приемы и передачи мяча в движении. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений.	1
51	Инструктаж Т/Б по волейболу. Основные правила и приемы игры. Передача мяча у сетки.	1
52	Приемы и броски мяча в прыжке. Передача мяча в прыжке через сетку. Прямой нападающий удар.	1
53	Приемы и броски мяча в прыжке.Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой.Блокировка	1
54	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.Прямой нападающий удар.	1
55	Групповое блокирование	1
56	Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 033-01. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Спринтерский бег. Низкий старт и стартовый разгон. Техника низкого старта.	1
57	Бег на короткие дистанции.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1

	Спринтерский бег. Бег на -30 м.Бег-60м.	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Подтягивание из виса на высокой перекладине(м) Рывок гири- 16кг (Ю)Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см(д)	1
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег-3000м (м). Бег-2000 (д)	1
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:Челночный бег 3*10. Стрельба(пневматика или электронное оружие)	1
61	Правила соревнований в беге. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:Бег 100 метров – на результат	1
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:Метание малого мяча весом 150гр с разбега в три-шесть шагов. Метание гранаты 700г (Ю) 500г(Д)	1
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом бревне	1
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс 3км или 5км	1
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1

68	Заключительный урок с подведением итогов	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

А. П. Матвеев «Физическая культура», автор А. П. Матвеев, Москва, «
Просвещение», 2015 г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/6/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/8/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/9/>

