

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Администрация муниципального района Янаульский район Республики

Башкортостан

МБОУ СОШ с.Ямады

РАССМОТРЕНО

методическим
объединением учителей
физической культуры,
ОБЖ, изобразительного
искусства, технологии и
музыки



Нурисламов П.К.

Протокол №1
от «19» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР



Шакирова Т.С.

Протокол № 1
от «19» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
с.Ямады



Хузина Р.Т.

Приказ № 124
от «26» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6011475)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Ямады 2024

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».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования,: 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 – 34 часа (1 час 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 «наступления», 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, прыгивании 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, переворотках (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. Проплыwanie 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 «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 положении 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 повышенной 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 непредельными 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 поочередно. 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 ноге 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 bivouака;

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);

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	0	0	https://resh.edu.ru/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровит.деятельность	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика	20	0	20	https://resh.edu.ru/
2.2	Спортивные игры. Баскетбол	8	0	8	https://resh.edu.ru/
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	https://resh.edu.ru/
2.4	Зимние виды спорта	15	0	15	https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол	6	0	6	https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол	4	0	4	https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе уроков			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	67	

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	0	0	https://resh.edu.ru/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика	20	0	20	https://resh.edu.ru/
2.2	Спортивные игры. Баскетбол	8	0	8	https://resh.edu.ru/
2.3	Гимнастика	10	0	10	https://resh.edu.ru/
2.4	Зимние виды спорта	15	0	15	https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол	6	0	6	https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол	4	0	4	https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе уроков			
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	67	

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	0	0	https://resh.edu.ru/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровит.деятельность	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика	20	0	20	https://resh.edu.ru/
2.2	Спортивные игры. Баскетбол	8	0	8	https://resh.edu.ru/
2.3	Гимнастика	10	0	10	https://resh.edu.ru/
2.4	Зимние виды спорта	15	0	15	https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол	6	0	6	https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол	4	0	4	https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе уроков			
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	67	

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	0	0	https://resh.edu.ru/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровит.деятельность	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика	20	0	20	https://resh.edu.ru/
2.2	Спортивные игры. Баскетбол	8	0	8	https://resh.edu.ru/
2.3	Гимнастика	10	0	10	https://resh.edu.ru/
2.4	Зимние виды спорта	15	0	15	https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры.	6	0	6	https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол	4	0	4	https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе уроков			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	67	

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			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	5			https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7			https://resh.edu.ru/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0			https://resh.edu.ru/

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4			https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	3			https://resh.edu.ru/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2			https://resh.edu.ru/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В процессе занятий			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	"Модуль Лёгкая атлетика". Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Обучение старту с опорой на одну руку.	1	0	1		
2	Строевые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон с опорой на одну руку.	1	0	1		
3	Совершенствование высокого старта. Игры.	1	0	1		
4	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Сдача норматива ГТО - бег 30 м. Линейные эстафеты	1	0	1		
5	Специально прыжковые упражнения. Сдача норматива ГТО - прыжки в длину с места. Игры	1	0	1		
6	Сдача норматива ГТО - бег 60м. с опорой на одну руку. Эстафеты.	1	0	1		
7	Сдача норматива - бег на 500м. Полоса препятствий. Игры.	1	0	1		
8	Сдача норматива - челночный бег 3*10м. Полоса препятствий. Игры с бегом.	1	0	1		
9	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного	1	0	1		

	человека.Обучение метанию мяча на дальность. Подтягивания. Игры.					
10	Сдача норматива - шестиминутный бег. Совершенствование метания мяча на дальность. Подвижные игры.	1	0	1		
11	Сдача норматива ГТО - бег 1000м. Метание мяча на дальность.	1	0	1		
12	Сдача норматива - бег 1500м.	1	0	1		
13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техника безопасности на уроках баскетбола. Обучение передвижениям, остановкам.	1	0	1		
14	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Обучение передачам мяча от груди в парах и тройках. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	1		
15	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Ловля и передача мяча. Игровые упражнения.	1	0	1		
16	Броски по кольцу одной рукой и двумя руками от груди на месте и в движении. Совершенствование ведений и передач мяча.	1	0	1		
17	Режим дня и его значение для современного школьника.Оценить умение ведения мяча правой и левой рукой. Игры	1	0	1		
18	Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Совершенствование ведения, ловли и передачи мяча. Броски мяча в кольцо. Игры	1	0	1		
19	Оценка умения броска в кольцо. Игры с передачами и бросками. Эстафеты.	1	0	1		
20	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	0	1		
21	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Обучение элементам акробатики-кувырки вперёд и назад в группировке.	1	0	1		

22	Совершенствование кувырка вперёд и назад. Кувырок вперёд ноги «скрёстно» Обучение перекату назад в стойку на лопатках.	1	0	1		
23	Совершенствование элементов акробатики. Сдача норматива ГТО - подтягивания из виса (мальчики), сгибания и разгибания рук (дев) 1	1	0	1		
24	Упражнения утренней зарядки. 2-3 кувырка вперёд - оценка техники выполнения упражнений. Эстафеты.	1	0	1		
25	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Совершенствование элементов акробатики. Подтягивания и отжимания.	1	0	1		
26	Водные процедуры после утренней зарядки. 2-3 кувырка назад - оценка техники выполнения упражнений. Лазание по канату. Игры.	1	0	1		
27	Упражнения на развитие гибкости. Акробатическое соединение - оценка техники выполнения упражнений.	1	0	1		
28	Упражнения на развитие координации. Лазание по канату - оценка техники выполнения упражнений. Обучение опорным прыжкам. Эстафеты с элементами акробатики	1	0	1		
29	Расхождение на гимнастической скамейке в парах. Сдача норматива ГТО - наклоны туловища вперёд. Преодоление препятствий. Игры	1	0	1		
30	Упражнения на формирование телосложения. Соскок с бревна прогнувшись. Висы и упоры. Прыжки со скакалкой за 1 мин.	1	0	1		
31	Вис согнувшись и прогнувшись. Преодоление препятствий. Опорные прыжки - оценка техники выполнения упражнений.	1	0	1		
32	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Обучение попеременному двущажному ходу.	1	0	1		
33	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		

34	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1		
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1		
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		
41	Совершенствование торможений, поворотов, техники лыжных ходов. Подъём на склон «лесенка»- оценка умения	1	0	1		
42	Оценка умения торможения и поворота плугом. Совершенствование техники лыжных ходов, подъёмов и спусков	1	0	1		
43	Совершенствование техники лыжных ходов, подъёмов и спусков	1	0	1		
44	Совершенствование техники лыжных ходов, подъёмов и спусков. Прохождение дистанции до 3км.	1	0	1		
45	Контрольные соревнования на 1км.	1	0	1		
46	Прохождение дистанции до 3 км	1	0	1		
47	Контрольные соревнования на 2 км	1	0	1		
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1		
49	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Стойка игрока, перемещения. Игра Снайперы.	1	0	1		
50	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1		
51	Технические действия с мячом	1	0	1		
52	Технические действия с мячом	1	0	1		

53	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1		
54	Модуль «Лёгкая атлетика». Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	1		
55	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега.	1	0	1		
56	Зачёт по прыжкам в высоту с разбега	1	0	1		
57	Сдача норматива ГТО - прыжки в длину с места. Круговой метод тренировки. Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		
58	Сдача норматива - бег на 30м. Подвижные игры.	1	0	1		
59	Сдача норматива - бег на 60м. Обучение метанию мяча на дальность.	1	0	1		
60	Сдача норматива - челночный бег 3х10м. Совершенствование метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	1	0	1		
61	Сдача норматива - бег на 500м. Метание мяча на дальность. Игры	1	0	1		
62	Сдача норматива ГТО - метание мяча на дальность. Сдача норматива - бег 1500м. Игры.	1	0	1		
63	Сдача норматива - шестиминутный бег. Игры	1	0	1		
64	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу. Ведения по прямой и передача мяча. Остановки мяча.	1	0	1		
65	Ведение футбольного мяча «по прямой». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра.	1	0	1		
66	Ведение футбольного мяча «по кругу». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра.	1	0	1		
67	Ведение футбольного мяча «змейкой». Учебная игра.	1	0	1		
68	Обводка мячом ориентиров. Учебная игра.	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	"Модуль Лёгкая атлетика".Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения: Обучение старту с опорой на одну руку.	1	0	1		
2	Знакомство по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега. Обучение низкому старту. Повторение старта с опорой на одну руку. Игры.	1	0	1		
3	Возрождение Олимпийских игр. Равномерный бег до 3 мин. Повторение низкого старта. Игры и эстафеты.	1	0	1		
4	Составление дневника физической культуры.Сдача норматива - бег 30м. Эстафеты	1	0	1		
5	Физическая подготовка человека.Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. Сдача норматива ГТО - бег 60м. с низкого старта. Игры.	1	0	1		
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.Знакомство по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений. Обучение метанию мяча на дальность. Сдача норматива - челночный бег 4х15м.0	1	0	1		
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Закрепление метания	1	0	1		

	мяча на дальность. Сдача норматива - бег 500м.					
8	История первых Олимпийских игр современности. Сдача норматива - шестиминутный бег. Подвижные игры	1	0	1		
9	Основные показатели физической нагрузки.Сдача норматива ГТО - прыжки в длину с места. Кроссовая подготовка. Игры	1	0	1		
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения.Составление дневника физической культуры. Сдача норматива ГТО - метание мяча на дальность	1	0	1		
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки.Равномерный бег до 12 мин. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.	1	0	1		
12	Сдача норматива - бег на 1500м. Подвижные игры.	1	0	1		
13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Инструктаж по ТБ. Технические действия баскетболиста без мяча- стойки, передвижения, остановки Опрыжком. Обучение передачам мяча.	1	0	1		
14	Физическая подготовка человека. Закрепление передач мяча: в парах и тройках. Ведение мяча на месте и в движении. Игровые упражнения.	1	0	1		
15	Совершенствование ведений, передач. Эстафеты баскетболиста. Учебная игра.	1	0	1		
16	Правила развития физических качеств. Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Учебная игра .	1	0	1		
17	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1		
18	Совершенствование всех изученных элементов. Учебная игра. Оценка умения -ведение мяча, бросок по кольцу после ведения.	1	0	1		
19	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Совершенствование всех изученных элементов. Учебная игра.	1	0	1		

20	Контрольная учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам	1	0	1		
21	Модуль «Гимнастика». Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация: обучение элементам акробатики - кувырки вперёд и назад, «мост» стоя и лёжа . 1	1	0	1		
22	Правила измерения показателей физической подготовленности. Совершенствование элементов акробатики/ кувырки вперёд и назад, «мост» стоя и лёжа	1	0	1		
23	Оценка техники выполнения упражнений - кувырки вперёд слитно. Эстафеты с элементами акробатики	1	0	1		
24	Оценка техники выполнения упражнений - кувырки назад слитно. Комплекс УГГ с гимнастической палкой. Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1		
25	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Оценка техники выполнения упражнений - «мост» из положения, стоя – девочки; лёжа – мальчики. Акробатическая комбинация. Лазания по канату в три приёма.	1	0	1		
26	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Сдача норматива ГТО - наклон туловища вперёд. Лазания по канату. Эстафеты. Игры.	1	0	1		
27	Обучение опорным прыжкам. Соединение акробатических элементов. Круговой метод тренировки. Лазания по канату.	1	0	1		
28	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Оценка техники выполнения упражнений - лазание по канату. Упражнения на перекладине. Опорные прыжки.	1	0	1		
29	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Подъём переворотом махом одной ноги - оценка техники выполнения упражнений. Сдача норматива ГТО - поднимание	1	0	1		

	туловища за 1 мин. Опорные прыжки. Силовая подготовка					
30	Соскок боком назад с поворотом из упора. Опорные прыжки – оценка техники выполнения упражнений. Упражнения ритмической гимнастики.	1	0	1		
31	Совершенствование всех изученных элементов. Подвижные игры. Подведение итогов.	1	0	1		
32	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение попеременному двушажному ходу.	1	0	1		
33	Совершенствование попеременного двушажного хода. Обучение одновременному одношажному и бесшажному ходу	1	0	1		
34	Упражнения для коррекции телосложения. Оценка техники передвижений с попеременным двушажным ходом.	1	0	1		
35	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1		
36	Одновременный бесшажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Спуски с торможениями и поворотами	1	0	1		
37	Упражнения лыжной подготовки. Торможение плугом - оценка техники выполнения упражнений. Подъёмы и спуски	1	0	1		
38	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1		
39	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1		
40	Контрольные соревнования на 2 км.	1	0	1		
41	Поворот плугом при спуске - оценка техники выполнения упражнений. Прохождение дистанции на 3км.	1	0	1		
42	Прохождение дистанции до 3км.	1	0	1		
43	Совершенствование лыжных ходов, подъёмов, спусков.	1	0	1		
44	Прохождение дистанции до 3.5км	1	0	1		

45	Контрольные соревнования на 2км.	1	0	1		
46	Совершенствование лыжных ходов, подъёмов, спусков.	1	0	1		
47	Совершенствование лыжных ходов, подъёмов, спусков. Прохождение дистанции до 3.5км	1	0	1		
48	Контрольные соревнования на 2км	1	0	1		
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». ТБ на занятиях. Правила соревнований по волейболу. Стойки, перемещения. Ознакомление с верхней передачей мяча.	1	0	1		
50	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Ознакомление с нижней передачей мяча. Повторение верхней передачи.	1	0	1		
51	Совершенствование верхней и нижней передачи. Ознакомление с нижней подачей. Подвижная игра «Эстафеты у стены».	1	0	1		
52	Совершенствование ранее изученных элементов. Подвижная игра: «Мяч капитану». Учебная игра.	1	0	1		
53	Совершенствование ранее изученных элементов. Оценка техники выполнения передач сверху и снизу. Игра в пионербол.	1	0	1		
54	Модуль «Лёгкая атлетика». Инструктаж по ТБ. Строевые и ОРУ. Обучение прыжкам в высоту.	1	0	1		
55	Совершенствование прыжка в высоту	1	0	1		
56	Сдача норматива ГТО - прыжки в длину с места. Совершенствование прыжка в высоту	1	0	1		
57	Зачётные прыжки в высоту.	1	0	1		
58	Метание мяча в горизонтальную цель (обучение). Низкий старт и стартовый разгон. Сдача норматива - бег 30м	1	0	1		
59	Сдача норматива ГТО - бег 60м; Метание мяча в горизонтальную цель.	1	0	1		
60	Сдача норматива - челночный бег 4x15м. Обучение метанию	1	0	1		

	мяча на дальность.					
61	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах Сдача норматива - бег на 500м; Метание мяча на дальность. .	1	0	1		
62	Сдача норматива - шестиминутный бег. Метание на дальность - совершенствование	1	0	1		
63	Сдача норматива ГТО - бег на 1000м; Сдача норматива ГТО - метание на дальность. Игра в футбол.	1	0	1		
64	Сдача норматива - бег на 1500м	1	0	1		
65	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1		
66	Овладение ударов по мячу и остановок мяча. Учебная игра.	1	0	1		
67	Повторение ранее изученных элементов. Учебно-тренировочная игра	1	0	1		
68	Учебно-тренировочная игра	1	0	1		
69	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	В процессе уроков				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

7 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронн ые цифровые образовате льные ресурсы
		Всего	Конт роль ные работ ы	Практ ически е работ ы		
1	Модуль «Лёгкая атлетика». Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Обучение низкому старту.	1	0	1		
2	Зарождение олимпийского движения. Равномерный бег до 4мин. Закрепление техники низкого старта. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры	1	0	1		
3	Бег с преодолением препятствий. Сдача норматива - бег 30 м. Закрепление низкого старта.	1	0	1		
4	Олимпийское движение в СССР и современной России. Сдача норматива ГТО - прыжки в длину с места. Совершенствование низкого старта.	1	0	1		
5	Знакомство по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Обучение метанию мяча на дальность.	1	0	1		
6	Эстафетный бег. Сдача норматива - челночный бег 4х15м. Совершенствование метания мяча на дальность.	1	0	1		
7	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. Эстафетный бег. Сдача норматива ГТО - бег 60м; Совершенствование метания мяча на дальность.	1	0	1		
8	Сдача норматива - бег на 500м (д); 800м (м); Метание мяча на	1	0	1		

	дальность.					
9	Знакомство по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега. Равномерный бег до 10мин. Круговой метод тренировки. Игры.	1	0	1		
10	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Сдача норматива ГТО - метание мяча на дальность. Бег с преодолением препятствий.	1	0	1		
11	Сдача норматива - бег на 1000м; Преодоление полосы препятствий.	1	0	1		
12	Сдача норматива ГТО - бег на 1500м.	1	0	1		
13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». ТБ на уроке. Обучение броску мяча по кольцу после ведения.	1	0	1		
14	Броски мяча по кольцу после ведения. Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1		
15	Совершенствование передач, ведений, броска в кольцо. Учебно-тренировочная игра.	1	0	1		
16	Поворот на месте вперёд и назад. Передачи одной рукой от плеча. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения Учебно-тренировочная игра.	1	0	1		
17	Броски по кольцу после ловли и передачи. Учебно-тренировочная игра.	1	0	1		
18	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Учебно-тренировочная игра с заданиями	1	0	1		
19	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		
20	Контрольная учебно-тренировочная игра.	1	0	1		
21	Модуль «Гимнастика». ТБ на уроках гимнастики. Обучение элементам акробатики. Комплекс ОРУ в парах.	1	0	1		
22	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	1	0	1		

	Совершенствование элементов акробатики. Силовая подготовка. ОРУ в парах. Акробатическая комбинация.					
23	Оценка техники выполнения упражнений - кувырок в стойку на лопатках, (м); мост из положения стоя, (д). Обучение лазанию по канату. Акробатическая комбинация.	1	0	1		
24	Упражнения на перекладине. Подтягивание - сдача норматива ГТО. Стойка на голове с опорой на руки. Обучение лазанию по канату в два приёма.	1	0	1		
25	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Акробатическое соединение. Лазания по канату. Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1		
26	Оценка техники выполнения упражнений - стойка на голове с опорой на руки согнувшись (м); кувырок назад на полушпагат (д). Лазания по канату.	1	0	1		
27	Упражнения степ-аэробики. Оценка техники выполнения упражнений - лазание по канату	1	0	1		
28	Планирование занятий технической подготовкой. Упражнения степ-аэробики . Сдача норматива ГТО - поднимание туловища за 1 мин. Упражнения на перекладине.	1	0	1		
29	Сдача норматива - прыжки со скакалкой за 1 мин. Упражнения на перекладине. Опорные прыжки - обучение	1	0	1		
30	Сдача норматива ГТО - наклон туловища вперёд. Упражнения на перекладине. Опорные прыжки	1	0	1		
31	Сдача норматива - опорные прыжки.	1	0	1		
32	Совершенствование изученных элементов. Подведение итогов.	1	0	1		
33	Модуль «Зимние виды спорта». Инструктаж по ТБ. Обучение попеременному двухшажному ходу.	1	0	1		
34	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	0	1		

35	Обучение одновременному двухшажному ходу. Совершенствование попеременного двухшажного хода.Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1		
36	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Техника ходьбы с попеременным двухшажным ходом. Совершенствование одновременного двухшажного хода.	1	0	1		
37	Контрольные соревнования на 1км. Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом.Поворот упором при спуске с пологого склона.	1	0	1		
38	Обучение ходьбе с одновременным бесшажным ходом. Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом. Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1	0	1		
39	Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3 км.Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1		
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Прохождение дистанции до 3км	1	0	1		
41	Контрольные соревнования на 2км.	1	0	1		
42	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Совершенствование техники лыжных ходов.Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		
43	Обучение повороту на месте махом. Совершенствование техники лыжных ходов.Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции.	1	0	1		
44	Одновременный одношажный ход - оценка техники выполнения упражнений . Прохождение дистанции до 3км.	1	0	1		
45	Совершенствование поворота на месте махом. Равномерно до 3км.	1	0	1		
46	Поворот на месте махом - оценка техники выполнения упражнений. Прохождение дистанции до 3км.	1	0	1		

47	Прохождение дистанции до 4км.	1	0	1		
48	Контрольные соревнования на 3км.	1	0	1		
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ведение дневника физической культуры. Техника безопасности на уроках волейбола. Обучение приёму мяча сверху и снизу.	1	0	1		
50	Обучение нижней прямой подаче. Приём и передача дача мяча.	1	0	1		
51	Обучение верхней прямой подаче мяча. Закрепление нижней подачи. Передачи, приёмы снизу. Учебно-тренировочная игра	1	0	1		
52	Понятие «техническая подготовка». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. Передачи сверху, приём снизу. Учебно-тренировочная игра.	1	0	1		
53	Оценка техники передачи сверху и приёма снизу. Закрепление перевода мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. Верхняя прямая подача мяча	1	0	1		
54	Оценка техники нижней прямой подачи, приёма подачи. Закрепление верхней подачи. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов .	1	0	1		
55	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Совершенствование всех изученных элементов. Учебно-тренировочная игра.	1	0	1		
56	Модуль «Лёгкая атлетика». ТБ на уроке. Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание».	1	0	1		
57	Совершенствование прыжка в высоту	1	0	1		
58	Сдача норматива - прыжки в высоту разбега	1	0	1		
59	Сдача норматива ГТО - прыжки в длину с места. Круговой метод тренировки. Подтягивания, отжимания.	1	0	1		
60	Низкий старт и стартовый. Сдача норматива - бег 30м. разгон. Повторные перебежки на скорость 4*60м. Игры с бегом	1	0	1		

61	Сдача норматива ГТО - бег 60м. Прохождение полосы препятствий. Игры	1	0	1		
62	Метание малого мяча в катящуюся мишень. Сдача норматива - бег 500м.- дев. 800м.- мальчики. Обучение метанию мяча на дальность	1	0	1		
63	Знакомство по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений. Сдача норматива - челночный бег 4*15 м. Совершенствование метания мяча на дальность. Игры.	1	0	1		
64	Сдача норматива ГТО - метание мяча на дальность. Сдача норматива ГТО - бег на 1500 м.	1	0	1		
65	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Средние и длинные передачи футбольного мяча. Сдача норматива - шестиминутный бег.	1	0	1		
66	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Овладение ударов по мячу и остановок мяча. Тактические действия игры футбол. Учебная игра. Сдача норматива - метание мяча на дальность.	1	0	1		
67	Тактические действия игры футбол. Учебная игра.	1	0	1		
68	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1		
69	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	В процессе уроков				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронн ые цифровые образова тельные ресурсы
		Всего	Конт роль ные работ ы	Практ ически е работ ы		
1	Модуль «Лёгкая атлетика" Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Обучение низкому старту. Кроссовый бег	1	0	1		
2	Физическая культура в современном обществе. Кроссовый бег до 4мин. Закрепление низкого старта.Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1	0	1		
3	Кроссовый бег до 4мин.Сдача норматива - бег 30 м; Закрепление низкого старта.	1	0	1		
4	Всестороннее и гармоничное физическое развитие Сдача норматива ГТО - прыжки в длину с места. Совершенствование низкого старта.	1	0	1		
5	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Обучение метанию мяча на дальность.	1	0	1		
6	Сдача норматива - челночный бег 3х20м. Совершенствование метания мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1		
7	Адаптивная физическая культура. Сдача норматива ГТО - бег 60м; Совершенствование метания мяча на дальность.	1	0	1		
8	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Сдача норматива - бег на 500м (д); 800м (м); Метание мяча на дальность.	1	0	1		
9	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Сдача	1	0	1		

	норматива: шестиминутный бег. Круговой метод тренировки. Игры.					
10	Коррекция нарушения осанки. Сдача норматива ГТО - метание мяча на дальность. Кроссовый бег до 10 мин	1	0	1		
11	Сдача норматива - бег на 1000м; Преодоление полосы препятствий.	1	0	1		
12	Сдача норматива ГТО - бег на 2000м	1	0	1		
13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». ТБ на уроке Повороты с мячом на месте. Обучение броску мяча по кольцу после ведения. 1	1	0	1		
14	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Совершенствование ведений, броска в кольцо. Учебно-тренировочная игра.	1	0	1		
15	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Поворот на месте. Передачи одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра	1	0	1		
16	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Броски по кольцу после ловли и передачи. Учебно-тренировочная игра.	1	0	1		
17	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке Учебно-тренировочная игра с заданиями	1	0	1		
18	Повороты с мячом на месте. Учебно-тренировочная игра.	1	0	1		
19	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		
20	Контрольная учебно-тренировочная игра.	1	0	1		
21	Модуль «Гимнастика». ТБ на уроках гимнастики. Обучение элементам акробатики. Комплекс ОРУ в парах.	1	0	1		
22	Профилактика умственного перенапряжения. Совершенствование элементов акробатики. Силовая подготовка. Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1		
23	Оценка техники выполнения упражнений - кувырок в стойку на лопатках, (м); мост из положения стоя, (д). Обучение лазанию по	1	0	1		

	канату. Гимнастическая комбинация на перекладине					
24	Оценка техники выполнения упражнений - стойка на голове согнувшись (м); кувырок назад на полушпагат (д). Лазания по канату. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	1	0	1		
25	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Акробатическое соединение. Лазания по канату.	1	0	1		
26	Оценка техники выполнения упражнений - лазание по канату. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1		
27	Упражнения на перекладине. Подтягивание - сдача норматива ГТО. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1		
28	Сдача норматива ГТО - поднимание туловища за 1 мин. Упражнения на перекладине.	1	0	1		
29	Сдача норматива - прыжки со скакалкой за 1 мин. Упражнения на перекладине. Опорные прыжки - обучение	1	0	1		
30	Сдача норматива ГТО - наклон туловища вперед. Упражнения на перекладине. Опорные прыжки	1	0	1		
31	Совершенствование упражнений на перекладине и опорного прыжка. Сдача норматива - опорные прыжки. Подведение итогов.	1	0	1		
32	Модуль «Зимние виды спорта». Инструктаж по ТБ. Организационные вопросы. Передвижение с попеременным двушажным ходом.	1	0	1		
33	Совершенствование попеременного двушажного хода.	1	0	1		
34	Обучение одновременному двушажному ходу. Совершенствование попеременного двушажного хода	1	0	1		
35	Техника ходьбы с попеременным двушажным ходом. Совершенствование одновременного двушажного хода. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1		

36	Контрольные соревнования на 1км. Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом.	1	0	1		
37	Совершенствование ходьбы с одновременным бесшажным ходом. Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом.	1	0	1		
38	Переход с одного лыжного хода на другой. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3 км	1	0	1		
39	Переход с одного лыжного хода на другой. Прохождение дистанции до 3км	1	0	1		
40	Спуски со склонов в основной стойке. Торможение боковым скольжением. Совершенствование техники лыжных ходов	1	0	1		
41	Контрольные соревнования на 2км.	1	0	1		
42	Переход с одного лыжного хода на другой Спуски со склонов в основной стойке. Совершенствование техники лыжных ходов	1	0	1		
43	Обучение повороту на месте махом. Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	1		
44	Одновременный бесшажный ход - оценка техники выполнения упражнений . Прохождение дистанции до 3км.	1	0	1		
45	Совершенствование поворота на месте махом. Равномерное прохождение дистанции до 3км.	1	0	1		
46	Поворот на месте махом - оценка техники выполнения упражнений. Прохождение дистанции до 3км.	1	0	1		
47	Контрольные соревнования на 3км.	1	0	1		
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Инструктаж по ТБ. Верхние и нижние передачи. Обучение нижней прямой подаче	1	0	1		
49	Коррекция избыточной массы тела. Передачи мяча в парах и тройках. Закрепление нижней прямой подачи. Обучение верхней подаче.	1	0	1		

50	Прямой нападающий удар.Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Передачи, подачи,приём подачи. Тактические действия в защите.Учебно-тренировочная игра.	1	0	1		
51	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Тактические действия в защите. Совершенствование изученных элементов.	1	0	1		
52	Оценка техники передачи сверху и приёма снизу.Тактические действия в нападении. Совершенствование всех изученных элементов.	1	0	1		
53	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий. Тактические действия в нападении. Оценка техники подач, приёма подачи.	1	0	1		
54	Модуль «Лёгкая атлетика».Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. ТБ на уроке. Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание».	1	0	1		
55	Совершенствование прыжка в высоту	1	0	1		
56	Сдача норматива - прыжки в высоту разбега	1	0	1		
57	Сдача норматива ГТО - прыжки в длину с места. Круговой метод тренировки. Подтягивания, отжимания.	1	0	1		
58	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Низкий старт и стартовый. Сдача норматива - бег 30м. Повторные перебежки на скорость 4*60м. Игры с бегом	1	0	1		
59	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Сдача норматива ГТО - бег 60м. Прохождение полосы препятствий. Игры	1	0	1		
60	Сдача норматива - бег 500м.- дев. 800м.- мальчики. Обучение метанию мяча на дальность	1	0	1		
61	Сдача норматива - челночный бег 3*20 м. Совершенствование	1	0	1		

	метания мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»					
62	Сдача норматива ГТО - метание мяча на дальность. Сдача норматива ГТО - бег на 1000 м.	1	0	1		
63	Сдача норматива - шестиминутный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1		
64	Сдача норматива - бег на 2000м. Подтягивания	1	0	1		
65	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу. Учебная игра.	1	0	1		
66	Правила игры в мини-футбол. Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		
67	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		
68	Учебно - тренировочная игра. Подведение итогов.	1	0	1		
69	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	В процессе уроков				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронн ые цифровые образовате льные ресурсы
		Всего	Конт роль ные работ ы	Практ ически е работ ы		
1	Модуль «Лёгкая атлетика». Инструктаж по ТБ. Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях: обучение низкому старту и стартовому разгону.	1	0	1		
2	Здоровье и здоровый образ жизни. Совершенствование низкого старта. Сдача норматива - бег 30 м. с высокого старта. Сдача норматива ГТО - челночный бег 3*20 м. Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях: обучение технике передачи эстафеты.	1	0	1		
3	Пешие туристские подходы. Сдача норматива ГТО - бег 60м. с низкого старта. Сдача норматива ГТО - прыжки в длину с места. Совершенствование техники передачи эстафеты.	1	0	1		
4	Профессионально-прикладная физическая культура. Сдача норматива - бег на 500м (дев) 800м. (юн). Техника передачи эстафеты. Метание мяча на дальность.	1	0	1		
5	Сдача норматива - шестиминутный бег. Сдача норматива ГТО - метание мяча на дальность. Игры по выбору.	1	0	1		
6	Сдача норматива ГТО - бег на 2000м. Игры по выбору	1	0	1		
7	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Инструктаж по ТБ. Ведения, передачи мяча в парах с последующим броском в кольцо.	1	0	1		
8	Техническая подготовка в баскетболе. Обучение броскам по кольцу в прыжке. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная	1	0	1		

	игра					
9	Техническая подготовка в баскетболе. Закрепление броска по кольцу в прыжке. Учебно-тренировочная игра	1	0	1		
10	Броски по кольцу в прыжке - оценка техники выполнения упражнений. Взаимодействие игроков; учебно-тренировочная игра.	1	0	1		
11	Модуль «Гимнастика». Инструктаж по ТБ. Обучение элементам акробатики -длинный кувырок с разбега; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1	0	1		
12	Элементы акробатики - оценка техники выполнения упражнений. Обучение лазанию по канату. Тест на гибкость: наклон туловища вперед. .	1	0	1		
13	Элементы акробатики - оценка техники выполнения упражнений. Упражнения на брусьях. Лазания по канату. Соскок вперед прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	1	0	1		
14	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности. Лазания по канату - оценка техники выполнения упражнений.Упражнения на брусьях. Обучение опорным прыжкам.	1	0	1		
15	Сдача норматива ГТО - поднимания туловища за 1 мин. Опорные прыжки - оценка техники выполнения упражнений. Упражнения в равновесии. Прыжки со скакалкой за 1 мин.	1	0	1		
16	Модуль «Зимние виды спорта».Инструктаж по ТБ. Организационные вопросы. Обучение попеременному двушажному ходу.	1	0	1		
17	Совершенствование попеременного двушажного хода. Обучение коньковому ходу.	1	0	1		
18	Совершенствование попеременного двушажного хода. Закрепление конькового хода.	1	0	1		

19	Переход с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование конькового хода. Прохождение дистанции 1 км. на время.	1	0	1		
20	Подъёмы и спуски с уклонов. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	1	0	1		
21	Контрольные соревнования на 2 км	1	0	1		
22	Совершенствование лыжных ходов, подъёмов и спусков.	1	0	1		
23	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Инструктаж по ТБ. Техническая подготовка в волейболе: сочетание перемещений, приемов. Передачи мяча в парах.	1	0	1		
24	Техническая подготовка в волейболе: нижняя прямая подача. Приём подачи. Учебно-тренировочная игра.	1	0	1		
25	Нижняя прямая подача - оценка техники выполнения упражнений. Приём мяча снизу после подачи. Верхняя подача. Игровые комбинации.	1	0	1		
26	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Совершенствование передач и подач. Верхняя прямая подача - оценка техники выполнения. Учебно-тренировочная игра.	1	0	1		
27	Модуль «Лёгкая атлетика». Инструктаж по ТБ. Обучение прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1		
28	Зачётные прыжки в высоту. Низкий старт и стартовый разгон. Сдача норматива ГТО - прыжки в длину с места.	1	0	1		
29	Равномерный бег до 8 мин. Сдача норматива ГТО - бег 30 м. 60 м. Сдача норматива - челночный бег 3*20 м.	1	0	1		
30	Сдача норматива - шестиминутный бег. Совершенствование метания мяча на дальность.	1	0	1		
31	Сдача норматива ГТО - метание мяча на дальность. Сдача норматива ГТО – бег на 500 м. (дев), 800 м. (юн).	1	0	1		
32	Сдача норматива ГТО - бег 2000 м.	1	0	1		
33	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Инструктаж по ТБ.	1	0	1		

	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра.					
34	Техническая подготовка в футболе. Овладение ударами по мячу и остановок мяча. Учебная игра.	1	0	1		
35	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов))	В процессе уроков				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

5 КЛАСС

Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;
Введите свой вариант:

6 КЛАСС

Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение» ;
Введите свой вариант:

7 КЛАСС

Физическая культура, 6-7 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;
Введите свой вариант:

8 КЛАСС

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;
Введите свой вариант:

9 КЛАСС

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура : 5—7 классы : методическое пособие / О. А. Немова. — 2-е изд., испр. — М. :
Вентана-Граф, 2017.Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство
«Просвещение»;

6 КЛАСС

Физическая культура : 5—7 классы : методическое пособие / О. А. Немова. — 2-е изд., испр. — М. :
Вентана-Граф, 2017.Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство
«Просвещение»;

7 КЛАСС

Физическая культура : 5—7 классы : методическое пособие / О. А. Немова. — 2-е изд., испр. — М. :
Вентана-Граф, 2017.Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство
«Просвещение»;

8 КЛАСС

Авторская программа учебного предмета

(Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для
учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014.- 104 с)

В.И.Лях Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций /В.И.Лях. — М. : Просвещение, 2015-2-е изд. — 190 с.

9 КЛАСС

Авторская программа учебного предмета

(Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014.- 104 с)

В.И.Лях Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций /В.И.Лях. — М. : Просвещение, 2015-2-е изд. — 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

nsportal.ru
<https://resh.edu.ru/>
<https://interneturok.ru/>
<http://www.openclass.ru>
<http://metodsovet.su>
<https://www.gto.ru/norms>

