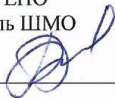
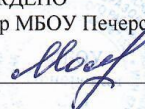


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент Смоленской области по образованию и науке
Комитет по образованию Администрации муниципального образования
"Смоленский район" Смоленской области
МБОУ Печерская СШ

РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО  Барханова Ю.А. Приказ №1 от «29» августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ Печерская СШ  Молоткова Л.А. Приказ №141 от «31» августа 2023 г.
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1314656)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Смоленск 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 338: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 66 часа (2 часа в неделю). В связи отсутствия условий для проведения уроков плавания, часы, отведённые на этот раздел программы целесообразно использовать на раздел "Легкая атлетика", кроссовая подготовка. Часы вариативной части использовать во внеурочной деятельности на спортивные игры

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «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 полушагата, 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 и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределяемых 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 неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и 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 ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и

360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол.

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

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

дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед 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);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять повороты кувырком, маятником;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	/nsportal.ru/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	https://nsportal.ru/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	https://nsportal.ru/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика, кроссовая подготовка ")	16	https://nsportal.ru/
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	/nsportal.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	/nsportal.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	/nsportal.ru/

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	https://nsportal.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	https://nsportal.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	https://nsportal.ru/
Итого по разделу		65	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	https://nsportal.ru/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	https://nsportal.ru/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	https://nsportal.ru/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика, кроссовая подготовка ")	11	https://nsportal.ru/
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	https://nsportal.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	https://nsportal.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	https://nsportal.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль	8	https://nsportal.ru/

	"Спортивные игры")		
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	https://nsportal.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	https://nsportal.ru/
Итого по разделу		65	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	https://nsportal.ru/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	https://nsportal.ru/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	https://nsportal.ru/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика, кроссовая подготовка ")	14	https://nsportal.ru/
2.2	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	https://nsportal.ru/
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	13	https://nsportal.ru/
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	https://nsportal.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	8	https://nsportal.ru/

	"Спортивные игры")		
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	https://nsportal.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	https://nsportal.ru/
Итого по разделу		65	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://nsportal.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	https://nsportal.ru/
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	https://nsportal.ru/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика, кроссовая подготовка ")	18	https://nsportal.ru/
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	https://nsportal.ru/
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	https://nsportal.ru/
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	https://nsportal.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль	10	https://nsportal.ru/

	"Спортивные игры")		
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	https://nsportal.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	https://nsportal.ru/
Итого по разделу		63	
Название модуля			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://nsportal.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	https://nsportal.ru/
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	https://nsportal.ru/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика, кроссовая подготовка")	18	https://nsportal.ru/
2.2	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	https://nsportal.ru/
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11	https://nsportal.ru/
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	https://nsportal.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	9	https://nsportal.ru/

	"Спортивные игры")		
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	https://nsportal.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	https://nsportal.ru/
Итого по разделу		61	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Т/Б на уроках в зале и на улице. Техника разновидности старта. Физическая культура в основной школе	1	
2	Техника высокого старта. Игра-эстафета с этапом 60м. Влияние лёгкой атлетики на укрепление здоровья. Развитие выносливости. Подвижная игра. Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	
3	Разучивание техники прыжка в длину с разбега. Техника бега 30, 60м. Старт с опорой на одну руку. Олимпийские игры древности	1	
4	Техника метания мяча на дальность. Развитие выносливости бег 4мин. Техника прыжка в длину с разбега. Режим дня	1	
5	Учет прыжка в длину с разбега. Техника метания мяча. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Развитие выносливости. Игра Наблюдение за физическим развитием	1	
6	Совершенствование качеств ловкости и выносливости при преодолении полосы препятствий. Учет метания мяча 150г на дальность. бег 1000м. Игра.	1	
7	Техники старта с опорой на одну руку. КУ- бег 60м. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра. Определение состояния организма	1	
8	Развитие выносливости, бег 1500м. Упражнения утренней	1	

	зарядки		
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Закрепление навыка броска и ловли мяча в парах. Игра пионербол. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	
10	Т/б на уроках спортигр. Круговая тренировка. Совершенствование навыка броска и ловли в эстафетах. Бег в медленном темпе 8мин. Игра пионербол. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	
11	Медленный бег до 10мин. по пересеченной местности. Техника передачи мяча в парах. Техника ловли мяча. Технические действия с мячом	1	
12	Развитие прыжковой выносливости, прыжки на скакалках. Тренировка по подтягиванию. КУ- прыжок в длину с места. Техника передач мяча в игре, пионербол. Прямая нижняя подача мяча	1	
13	Развитие прыгучести прыжки через скакалку. Разучивание техники передачи мяча в парах и тройках с последующей сменой мест. Эстафета «Передал, - садись!». Тренировка по отжиманию. Приём и передача мяча снизу. Приём и передача мяча сверху	1	
14	Закрепление навыка приема мяча в парах и тройках. КУ- метание набивного мяча сидя из-за головы. Эстафета с ведением баскетбольного мяча. Технические действия с мячом.	1	
15	Совершенствование прием мяча в парах и тройках. Разучивание передвижениям и остановке прыжком в	1	

	баскетболе, ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Подвижная игра (Перестрелка). Удар по мячу внутренней стороной стопы		
16	Челночный бег. Развитие силы рук: занятие по подтягиванию и отжиманию, координационных способностей (с мячами). Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча в движении	1	
17	Прохождение полосы препятствий. Подвижные игры и эстафеты с мячами направленные на закрепление навыка броска, ловли, ведения мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	
18	Бег в медленном темпе 8мин. Игра пионербол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	
19	Развитие прыгучести прыжки через скакалку. Обводка мячом ориентиров.	1	
20	Т/б на уроках гимнастики. Страховка и само страховка во время занятий гимнастическими упражнениями и на снарядах.. Игра:(«Гонка мячей между ног» и «Гонка мячей над головой» с набивными мячами 2кг). Упражнения на развитие гибкости	1	
21	Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две и три). Упражнений с гимнастическими палками. Разучивание: М- кувырок вперед в стойку на лопатках; Д- мост из положения лежа. Игра. Упражнения на развитие координации	1	
22	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Разучивание: М- стойку на голове и руках согнувшись; Д- кувырок назад в полу шпагат. Тренировка по	1	

	подтягиванию и упражнения на мышцы пресса. Упражнения на формирование телосложения		
23	Акробатические упражнения, акробатическое соединение. Упражнения на перекладине и бревне. Развитие силы.	1	
24	Развитие гибкости. КУ-Наклоны вперед сидя на полу. Акробатическое соединение. Круговая тренировка: с элементами гимнастики и развитие физических качеств.	1	
25	Акробатические упражнения и ознакомление с акробатическим соединением. Подтягивание и упражнения на мышцы пресса. Игра с гимнастическими скакалками. Кувырок вперед и назад в группировке	1	
26	Развитие гибкости. Акробатические упражнения, акробатическое соединение. Упражнения на перекладине и бревне. Развитие силы. Кувырок вперед ноги «скрестно»	1	
27	Прыжковые упражнения со скакалками (5-6 упражнение). Оценить: у мальчиков- стойку на голове согнувшись; у девочек – мост из положения лежа Игра. Кувырок назад из стойки на лопатках	1	
28	Строевые упражнения (короче шаг, полшага, полный шаг). Оценить: у мальчиков- стойку на лопатках кувырком вперед; девочки-кувырок назад в полу шпагат. Подтягивание. Серии прыжков на скакалках. Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	
29	Учет прыжков на скакалках за 1 мин. Упражнения с набивными мячами. Техника опорного прыжка через козла. Упражнения на бревне. Приседания с поворотами на бревне. Упражнения на гимнастической лестнице	1	
30	Гимнастическая полоса препятствий(2-3 кувырка вперед,	1	

	ходьба по бревну и соскок прогнувшись, проползание под препятствием высотой 60см, опорный прыжок, гимнастическая стенка, наклонная скамейка). Учет в подтягивании на перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке		
31	Гимнастическая полоса препятствия. Учет поднимания туловища из положения лежа за 1мин. История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	
32	Т/ б на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подбор лыжных креплений. Развитие физического качества выносливости. Эстафеты. Игра. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	
33	Обучение бесшажному одновременному ходу. Прохождение в медленном темпе 1000м. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	
34	Техника спуска в средней стойке, подъёма «ёлочкой» и торможения «плугом». Оценить освоение техники торможения «плугом».	1	
35	Техника ходов, спусков, подъёмов. Свободное катание. Первая медицинская помощь при обморожении	1	
36	Прохождение дистанции 1000м со средней скоростью. Оценить освоение техники одновременного бесшажного хода (с использованием небольшого уклона местности). Эстафета с этапом 120м. Повороты на лыжах способом переступания	1	
37	Техника спусков в средней стойке. Обучение подъёму елочкой на склон. Прохождение дистанции до 2000м.(в	1	

	медленном темпе) с применением изученных ходов. Повороты на лыжах способом переступания		
38	Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2000м. со средней скоростью. С применением изученных ходов. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	
39	Техника торможения «плугом» Оценить освоение техники подъёма «ёлочкой». Развитие выносливости прохождение дистанции 2000м. со средней скоростью. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	
40	Техника торможения «плугом» со склона. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2500м. (совершенствуя на дистанции технику пройденных лыжных ходов и спусков). Спуск на лыжах с пологого склона	1	
41	Техника спуска в средней стойке, подъёма «ёлочкой» и торможения «плугом». Оценить освоение техники торможения «плугом». Прохождение дистанции до 2000м. (со средней скоростью).Спуск на лыжах с пологого склона	1	
42	Техника ходов, спусков, подъемов. Прохождение дистанции 2000м. Свободное катание. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	
43	Круговая эстафета с этапом 150м. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
44	Эстафета с баскетбольными мячами (совершенствование ведения мяча). Стойки и перемещения в баскетболе, передача от груди, ведение мяча в беге, ведение мяча змейкой правой и левой рукой. Ведение футбольного мяча	1	

	«по прямой»		
45	Эстафета. Техника ведения мяча. Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	
46	6-ти минутный бег. Челночный бег. Передачи мяча двумя руками после ведения (в движении). Игра Мяч ловцу 33 и 44.	1	
47	Броски мяча с места в кольцо с 3м снизу и передачи мяча двумя руками после ведения. Эстафета с ведением, передачей и броском по кольцу после ведения.	1	
48	Техника верхней и нижней передачи в волейболе. Игра.	1	
49	Упражнения с набивными мячами. Передача мяча одной от плеча на месте и в движении после ведения; броски мяча по кольцу одной рукой с места. Игра 44 или 55.	1	
50	Круговая тренировка (элементы баскетбола). 3 раза с интервалами отдыха. Развитие физических качеств. Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	
51	Совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе. Подтягивание. Игра	1	
52	Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе Подтягивание.	1	
53	Спец. упражнения подготовительные к прыжкам в высоту. Техника прыжка в высоту способом перешагивание с 5-6 шагов разбега с подбором толчковой ноги. Броски мяча по кольцу одной с места. Игра.	1	
54	Техника прыжка в высоту способом перешагивания с 7-9 шагов разбега. Эстафета (совершенствование ведения, броска по кольцу, передачи и т.д.). Подтягивание. Учебная игра.	1	

55	Техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Подтягивание. Игра.	1	
56	Челночный бег. КУ– прыжок в длину с места. Техника прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Игра.	1	
57	Развитие физического качества прыгучесть со скакалками. Обучение стойкам, перемещениям, верхней передачи мяча в волейболе. Игра пионербол.	1	
58	Промежуточная аттестация. Тест.	1	
59	Совершенствование умений в строевых упражнениях. Обучение нижней передачи мяча. Закрепление техники перемещений и верхней передачи мяча. Игра пионербол.	1	
60	Тренировка по отжиманию, подниманию туловища. Подтягивание. Закрепление изученных элементов игры в волейбол.	1	
61	Упражнения с набивными мячами на развитие координации. Развитие выносливости бег 5мин. Игра.	1	
62	Закрепление разбега в 11-15 шагов в прыжках в длину с разбега, много скоки. Развитие выносливости бег 1000м. Совершенствование техники передач в волейболе. Игра	1	
63	Упражнения в парах на сопротивление. Закрепление техники прыжка в длину с разбега с подбором толчковой ноги. Техника разбега в три шага с замахом руки в метании мяча на дальность. Игра.	1	
64	Бег 1500м. Техника метания мяча 150гр. с разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега с подбором толчковой ноги и шагов разбега. Игра.	1	
65	Учет освоения метания мяча 150гр на дальность. Техника бега на короткие дистанции с высокого старта, с опорой на	1	

	одну руку. Развитие выносливости бег 8мин. Игра.		
66	Бег 60м. Учет челночный бег. Игра в футбол.	1	
67	Строевые упражнения (перестроение дроблением и сведением). Круговая тренировка (5-6 станций по 30с.) Закрепление техники верхней передачи в волейболе. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Игра пионербол.	1	
68	Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти. Игра в Футбол.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Т/б на уроках л/атлетики. Медленный бег (4мин). ОРУ в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл. Возрождение Олимпийских игр	1	
2	Бег (4мин). Обучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт. Бег с ускорением 30 м., 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, много скоки).Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	
3	Бег (5мин). Обучение техники прыжка в длину с разбега (подбор толчковой ноги, разбег, отталкивание). Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, много скоки). История первых Олимпийских игр современности	1	
4	Беговые упражнения. Ознакомление с техникой бега с низкого старта. Обучение техники метания мяча (разбег, замах).. Подвижные игры с элементами л/Беговые упражнения. Ознакомление с техникой бега с низкого старта. Обучение техники метания мяча (разбег, замах).Составление дневника физической культуры	1	
5	Бег (5мин). Закрепление техники метание мяча (разбег, замах, выпуск мяча). Совершенствование броска мяча с места. Развитие выносливости.	1	
6	Бег (7мин). Закрепление техники прыжки в длину с разбега отталкивание, полёт, приземление). Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, много скоки). Основные показатели физической	1	

	нагрузки		
7	Обучение бегу на средние дистанции (400м). Закрепление техники бега с ускорением 30 м., 60 м. Бег с преследованием. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	
8	Бег 60м на результат. Игра пионербол. Упражнение в парах: передача мяча внутренней стороной стопы на месте	1	
9	Совершенствование техники бега 400, 800м. Удар по катящемуся мячу с разбега	1	
10	Развитие выносливости. Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	
11	Беговые упражнения с координационной сложностью. Обводка футбольных фишек и удар по воротам на точность.	1	
12	Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча» передачи, передвижения и удара. Комбинирование передачи, передвижения и удара.	1	
13	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1	
14	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1	
15	Развитие координационных способностей. Удар по воротам, квадрат. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления	1	
16	Т/Б на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Серии прыжков на	1	

	скакалках. Упражнения для профилактики нарушений осанки		
17	Бег 1000м на результат. Развитие выносливости. Совершенствование метания мяча на дальность. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	
18	Строевые упражнения. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Серии прыжков на скакалках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
19	Строевые упражнения. Закрепление гимнастических упражнений. Акробатическое соединение.	1	
20	Строевые упражнения. Совершенствование гимнастических упражнений. Обучение акробатическому соединению.	1	
21	Строевые упражнения. Формирование правильной осанки. Совершенствование гимнастических упражнений. Закрепление акробатического соединения. Развитие гибкости. Акробатические комбинации	1	
22	Формирование правильной осанки. Совершенствование акробатического соединения. КУ прыжком на скакалке за 1мин. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	2	
23	Совершенствование акробатического соединения Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. Опорные прыжки через гимнастического козла	1	
24	Упражнения на бревне. КУ подтягивание. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Упражнения для коррекции телосложения	1	

25	Строевые упражнения. Серии прыжков на скакалках. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
26	Строевые упражнения. Формирование правильной осанки. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег). Опорные прыжки через гимнастического козла	1	
27	Строевые упражнения. Упражнения на брусьях. КУ пресс за 30 сек. ОФП. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	
28	Строевые упражнения. Оценка освоения акробатического соединения. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	
29	Строевые упражнения. Обучение технике опорного прыжка. Упражнения на брусьях, на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
30	Закрепление техники опорного прыжка. Оценка выполнения упражнения на бревне. Лазание по канату в три приема	1	
31	Формирование правильной осанки. Совершенствование техники опорного прыжка. Упражнения на перекладине, на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
32	КУ Опорный прыжок. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Упражнения ритмической гимнастики	1	
33	Эстафеты с элементами спортивных игр. ОФП (прыжки	1	

	с/м, упр. на гибкость, челночный бег). Игра по выбору. Лазание по канату в три приема		
34	Т/Б уроках по л/подготовке. Одновременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. Передвижение одновременным одношажным ходом	1	
35	Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору. Спуски. Прохождение дистанции 3 км. Передвижение одновременным одношажным ходом	1	
36	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. Развитие выносливости. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. Развитие выносливости. Упражнения лыжной подготовки	1	
37	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы, подъемы. Эстафеты. Остановка двумя шагами и прыжком	1	
38	Изученными способами со спусками и подъемами. Повороты на месте и в движении. Спуски с горы. Проведение соревнований.	1	
39	Бег по дистанции до 3 км. Изученными способами со спусками и подъемами. Повороты на месте и в движении. Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	
40	Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору. Бег по дистанции 1 км. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	
41	Спуски с горы. Подъемы в гору. Бег по дистанции до 2 км. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	
42	Повороты на месте. Спуски с горы. Бег по дистанции до 3	1	

	км. Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение		
43	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы. Бег 1 км. Эстафеты.	1	
44	Подъемы в гору. Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.	1	
45	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы. Проведение соревнований. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	
46	Строевые упражнения. 6 -ти минутный бег бег. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
47	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Игра. Упражнения на передачу и броски мяча	1	
48	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Упражнения на передачу и броски мяча. Учебная игра.	1	
49	Строевые упражнения. Челночный бег. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола. Упражнения в ведении мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
50	Спринтерский бег. Специальная физическая подготовка. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока. Профориентация по теме: " Физическая подготовка человека "	1	
51	Разминка в движении. Штрафные броски с различных точек штрафной зоны. Учебная игра.	1	

52	Технические действия баскетболиста. Ведение мяча с низким и высоким отскоком. Тестирование бега на 30м с высокого старта	1	
53	ОФП. Различное ведение мяча. Разминка в движении; технические действия в игре	1	
54	Челночный бег. Стойки, перемещения. Совершенствование техники верхней и нижней передаче мяча. Закрепление верхней прямой подачи мяча. Эстафеты с элементами волейбола.	1	
55	Челночный бег. Стойки, перемещения. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча	1	
56	Челночный бег. Совершенствование техники передач. КУ верхняя передача мяча. Стойки, перемещения. Игра "Передал - садись!".	1	
57	Промежуточная аттестация. Тест.	1	
58	Строевые упражнения. 6 - ти мин бег. Совершенствование техники передач в парах и тройках. КУ метание набивного мяча. Эстафеты с элементами волейбола.	1	
59	Спринтерский бег. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	
60	Гладкий равномерный бег. Развитие прыгучести. Совершенствование нижней передачи мяча. Подводящие упражнения для атакующего удара	1	
61	Стойки, перемещения. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. Игра пионербол с элементами волейбола.	0	
62	Совершенствование подачи. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Челночный бег. КУ	1	

	нижняя передача мяча. Учебная игра		
63	Медленный бег (5 мин). Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Игра. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	
64	Техника бега на средние дистанции (400м). Закрепление техники прыжка в высоту с разбега. Развитие выносливости. Игра футбол.	1	
65	Медленный бег. Контрольное упражнение прыжок в длину с разбега по принципу соревнований. Совершенствование бега на средние дистанции. Игра футбол.	1	
66	Совершенствование техники 400м техники прыжка в высоту с разбега. Игра по выбору. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	
67	Совершенствование бега на средние дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
68	Развитие физических качеств. Спортивные игры по выбору. Подведение итогов четверти и года.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Т/ Б на уроках в зале и на улице. Линейная эстафета с этапом до 40м. Техника высокого старта. Бег 30м.. Игра.	1	
2	Старт и стартовый разбег на дистанции 60м. Развитие выносливости бег 4мин. Игра «Старт с преследованием". Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	
3	Обучение бегу на средние дистанции 500м. Техника бега на короткие дистанции 230м, 260м. Игра-эстафета. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	
4	Обучение технике метания мяча 150г на дальность с 3-5 шагов разбега. Закрепление тех. Бега на средние дистанции д.(500м); м(800м). Игра. Олимпийское движение в СССР и современной России	1	
5	Закрепление техники метания мяча с 4-5 шагов разбега. Правила соревнования в метании на дальность, виды. Развитие выносливости бег 7мин. Игра.	1	
6	Совершенствование качества ловкости и выносливости при преодолении полосы препятствий. Техника метания мяча 150г. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	
7	Полоса препятствий. КУ метания мяча 150г на дальность.	1	
8	Развитие выносливости бег 1500м. Тренировка на силу: упр. с набивными мячами в парах. Игра.	1	
9	Развитие выносливости бег 2000м времени. Игра Правила	1	

	выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой		
10	Т/Б на уроках волейбола. Беговые упр., много скоки. Стойки и перемещение, прием мяча сверху и снизу в игре волейбол. Игра.	1	
11	Закрепление техники приема мяча сверху и снизу над собой и после перемещения. Развитие физических качеств. . Верхняя прямая подача мяча. Игра	1	
12	Обучение технике нижней прямой подачи. Техника передач в парах. Эстафету «Передал-садись», эстафета с набивными мячами. Истоки развития олимпизма в России	1	
13	Прыжки через скакалку. КУ прыжок в длину с места. Техника передач в парах. Эстафета «Передал-садись!». Отжимание Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	
14	Прием мяча снизу и сверху в парах и тройках. КУ-метание набивного мяча сидя из-за головы. Обучение приема мяча сверху через сетку с 2-3м.Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	
15	Совершенствование приема мяча снизу. Закрепление умения в передаче мяча через сетку. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	
16	Закрепление поворотов на месте. Эстафета с набивными и волейбольными мячами. Подтягивание и отжимание. .Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Игра «Мяч в воздухе».	1	
17	Челночный бег. Передача мяча после отскока от пола.	1	

	«Пионербол» с элементами волейбола.		
18	Т/Б на уроках гимнастики. Страховка и само страховка при выполнении гимнастических упр. Игра («Гонка мячей между ног» и «Гонка мячей над головой» с набивными мячами 3кг).	1	
19	Строевые упражнения (короче шаг, полшага, полный). Упр. с гимнастическими палками. Разучивание: М-кувырок вперед в стойку на лопатках; Д- мост из положения стоя. . Акробатические комбинации. Игра	1	
20	Строевые упр. Разучивание: М- стойку на голове и руках согнувшись; Д- кувырок назад в полу шпагат. Тренировка по подтягиванию . Акробатические пирамиды	1	
21	Закрепление акробатических упр. и ознакомление с акробатическим соединением. Подтягивание и развитие мышц пресса. Стойка на голове с опорой на руки Игра с гимнастическими скакалками..	1	
22	ОРУ на гибкость. Совершенствование акробатических упр. Отжимание. Развитие физических качеств – занятие на тренажерах. Комплекс упражнений степ-аэробики	1	
23	ОРУ на гибкость. КУ Наклоны вперед сидя на полу. Круговая тренировка: развитие физических качеств и совершенствование акробатических упр. Комбинация на гимнастическом бревне	1	
24	Прыжковые упр. со скакалками. Оценка: М- стойку на голове согнувшись; Д – мост из положения стоя. Совершенствование техники выполнения акробатического соединения. Лазанье по канату в два приёма. Игра	1	
25	Строевые упр. (короче шаг, полшага, полный шаг).	1	

	Оценка: у мальчиков- стойку на лопатках кувырком вперед; девочки- кувырок назад в полу шпагат. Подтягиванию. Серии прыжков на скакалках. Комбинация на низкой гимнастической перекладине		
26	Акробатического соединения. Подтягивание и упр. на пресс. Обучение опорному прыжку: Серии прыжков на скакалках.	1	
27	Обучение полуповоротам направо и налево. Страховка и помощь при выполнении опорного прыжка. Закрепление техники опорного прыжка. Учет прыжков на скакалках за 1 мин.	1	
28	Закрепление комплекса упр. с набивными мячами. Преодоление 3 -4 препятствий включая акробатические элементы и гимнастические снаряды.	1	
29	Прохождение гимнастической полосы препятствия. Учет по подниманию туловища из положения лежа с помощью за 1 мин. Закрепление техники игры настольный теннис.	1	
30	ОРУ. На гибкость. Упражнения на бревне. Учет отжимания: мальчики от пола; девочки от скамейки. Прохождение полосы препятствий. Игра настольный теннис.	1	
31	Развитие общей выносливости 6-ти мин бег. Упражнения на гибкость.	1	
32	Упражнения с гантелями. Игра – эстафета с предметами и акробатическими элементами и гимнастическими снарядами.	1	
33	Развитие физич.качеств с набивными мячами. круговая тренировка. Игра по выбору уч-ся. Правила и техника	1	

	выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине		
34	Т/Б на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. ПМП при обморожении и травмах. Техника попеременного и одновременного лыжных ходов (одношажного, двушажного). Поворот упором при спуске с пологого склона	1	
35	Техника изученных лыжных ходов. Эстафета с передачей палок. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2000м Торможение на лыжах способом «упор»	1	
36	Техника изученных ходов. Оценка техники одновременного двушажного хода. Эстафета с передачей палок. Развитие выносливости. Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	
37	Техника подъёмов и спусков. Спуска с поворотами вправо и влево, торможение упором. Прохождение дистанции до 2 км. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	
38	Техника спусков, торможения, подъёмов. Оценить техники одновременного одношажного хода. Развитие быстроты. Развитие выносливости бег 7мин. Техника спусков, подъёмов, торможения. Торможение на лыжах способом «упор»	1	
39	Техника спусков, торможения, подъёмов. Оценить техники одновременного одношажного хода. Развитие быстроты. Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции. Игра по выбору	1	
40	Совершенствование техники спусков, торможения, подъёмов. Обучение повороту на месте махом.	1	

41	Техника спусков, подъёмов. Учет торможения. Обучение повороту на месте махом.	1	
42	Развитие выносливости. Лыжные гонки (д1000м., м 2000м.). Развитие выносливости. Техника поворота махом на месте. Техника катания с горок.	1	
43	Развитие быстроты в эстафетах. Учет спусков с поворотом. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3000м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	
44	Т/б на уроках спортивными играми. Обучение технике различных бросков в баскетболе. Эстафета с баскетбольными мячами, на совершенствование ведения и передачи мяча.	1	
45	Совершенствование технике штрафного броска двумя и одной рукой. Совершенствование техники броска по кольцу после ведения.	1	
46	Прыжки на скакалках. Обучение передачам в парах в движении вперед. Совершенствование изученных приемов игры баскетбола. Эстафета с ведением, передачей и броском по кольцу после ведения. Игра.	1	
47	Передвижение приставными шагами бегом ,спиной вперед. Остановка в шаге и прыжком. Развитие координационных способностей	1	
48	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения «змейкой» скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и несведущей рукой. Игра в мини- баскетбол	1	

49	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Игра в мини- баскетбол	1	
50	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения вперед двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; то же через сетку, передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1	
51	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	
52	Упражнения с набивными мячами в парах. Эстафета «Передал, садись» Закрепление техники штрафного броска. Игра 44 или 55 с заданиями	1	
53	Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и с крестными шагами. Игра. Тактические действия при выполнении углового удара	1	
54	Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра. Перевод мяча за голову. Профориентация по теме: " Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и	1	

	спортом"		
55	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
56	Упражнения для развития быстро ты и координации. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения. Комбинации из освоенных элементов	1	
57	Промежуточная аттестация. Тест.	1	
58	Остановка мяча грудью. Двусторонняя игра. Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра	1	
59	Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра	1	
60	Совершенствование изученных приемов в игровых условиях. Удары по воротам средней частью подъема. Двусторонняя игра.	1	
61	Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча. Удары по воротам внутренней и средней частью подъема после ведения передач партнера. Игра	1	
62	Т/Б на уроках лёгкой атлетики (бег, прыжки, метание). Техника прыжка в высоту способом перешагивание с 5-6 шагов разбега с подбором толчковой ноги. Техника передач мяча со сменой мест в парах. Игра	1	
63	Совершенствование техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Учет прыжков в высоту. Подтягивания. Эстафеты с набивными мячами. Игра баскетбол.	1	
64	Закрепление техники старта с опорой на одну руку. КУ-метание набивного мяча двумя из-за головы. Игра.	1	

65	Закрепление техники бега на средние дистанции (500)м. Учет метания мяча на дальность. Учёт бега 60м. Техники прыжка в длину с разбега. Игра футбол.	1	
66	Итоговая диагностика Закрепление техники бега на средние дистанции (500)м. Эстафетный бег. Игра.	1	
67	Беговые упр. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	
68	Учет бега на средние дистанции д.500м, м. 800м. Игра по выбору. Подведение итогов четверти и года.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Т/б на уроках л/атлетики. Обучение техники низкого старта и стартового разгона. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, много скоки).Бег на короткие дистанции.	1	
2	Строевые упражнения. Медленный бег. Закрепление техники метания мяча. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	
3	Медленный бег 5 мин.. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Техника метания мяча. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, много скоки).Коррекция избыточной массы тела	1	
4	Медленный бег 5 мин. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона бег30,60м., прыжков в длину с разбега, техники метания мяча. Бег на средние дистанции .Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	
5	Совершенствование техники бега 60м. Контрольное упражнение метание мяча 150г. Развитие сил.	1	
6	Медленный бег (6 мин). Спец. Упражнения для прыжков. Учет прыжка в длину с разбега. Бег на длинные дистанции Способы учёта индивидуальных особенностей	1	
7	Медленный бег 8мин. Учёт бега 60м. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). Игра. Упражнения для профилактики утомления	1	

8	Бег 1000м. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие выносливости, координации. Игра. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	
9	Бег 1500м(Д), 2000м(М). Техника прыжка в длину с места. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, много скоки). Игра.	1	
10	Строевые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Бег 400м(д), 800м(м). Развитие выносливости, скор.-сил. к-в (прыжки, много скоки), сил. к-в (подтяг-ние, пресс). Игра. Коррекция нарушения осанки	1	
11	Бег в медленном темпе до 12мин. Техника эстафетного бега 4*50м с передачей палочки. Эстафеты. Развитие выносливости, быстроты и координации. Игра.	1	
12	Бег на средние дистанции (500м). Эстафетный бег 4*100м с передачей эстафетной палочки. Развитие быстроты, выносливости. Адаптивная и лечебная физическая культура	1	
13	Т/б на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Эстафеты с элементами баскетбола. КУ прыжок в длину с места. Игра.	1	
14	Техника ведения мяча в разных стойках. Передача мяча в движении, перемещение в защитной стойке, обучение умению соблюдать дистанцию и быть внимательным к действию нападающего. Игра.	1	
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. КУ метание набивного мяча двумя из-за головы сидя. Составление планов для самостоятельных занятий	1	

16	Техника передачи в движении с атакой кольца; выход на мяч во время ловли; совершенствование переключение от нападения к защите. Штрафные броски. Игра.	1	
17	ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Атака кольца в быстром прорыве, опека игрока. Игра.	1	
18	Техника ведения мяча с изменением направления; передачи мяча в движении с атакой кольца. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты. Профилактика умственного перенапряжения	1	
19	Техника броска мяча в движении после передвижения приставным шагом; перевод мяча перед собой в движении; Опека игрока с мячом. Игра.	1	
20	Техника выполнения передач в движении. Броски мяча с различных дистанций. Штрафные броски. Игра. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	
21	Техника броска мяча в движении после передвижения приставным шагом; ведение мяча с переводом мяча перед собой. Ведение в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. . Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игра	1	
22	Строевые упражнения. КУ подтягивание. Закрепление быстрого прорыва после двух передач. Развитие силовых качеств. Игра.	1	
23	Т/б на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Закрепление гимнастических упражнений. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Игра баскетбол.	1	
24	Обучение упражнения на брусьях. Развитие силовых	1	

	качеств (подтягивание, пресс). Штрафные броски. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Игра.		
25	Закрепление упражнения на брусках. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Закрепление обманных действий перед ведением мяча. Игра. Акробатические комбинации	1	
26	Разучивание комбинации упражнений на бревне, брусках. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Техника передачи мяча с отскоком от пола. Игра.	1	
27	Разучивание акробатической комбинации. Упражнения на брусках, бревне, перекладине. Броски мяча со средней дистанции. Игра. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Первая помощь при травмах.	1	
28	Акробатическая комбинация. Развитие гибкости, силовых качеств (подтягивание, пресс). Закрепление взаимодействию трёх игроков с передачами. Игра.	1	
29	Оценить технику опорного прыжка. Упражнения на бревне, перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Совершенствование прохода после обманного движения. Игра.	1	
30	Челночный бег. Совершенствование передач мяча и броски с точек. Развитие физических качеств в круговой тренировке. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Игра	1	
31	КУ пресс. Совершенствование акробатической комбинации, опорного прыжка. Развитие силовых качеств (подтягивание). Игра баскетбол.	1	

32	Т/б на уроках по лыжной подготовке. Индивидуальный подбор лыж; Закрепление изученных способов ходьбы на лыжах, спусков и подъёмов, поворотов на месте и в движении.	1	
33	Одновременный одношажный ход; торможение и повороту "плугом", одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1500м. Переход с одного лыжного хода на другой	1	
34	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. Повороты на месте и в движении. Развитие выносливости. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	
35	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом. Спуски с горы. Прохождение дистанции 2000м. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	
36	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы. Переход с попеременного на одновременный ход. Прохождение дистанции 2000м. Торможение боковым скольжением	1	
37	Одновременный двушажный, коньковый хода. Повороты на месте и в движении, торможение плугом с переходом в поворот. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	
38	Коньковый ход и переход с одновременного двушажного на попеременный коньковый ход. Спуски с горы, подъемы в гору различным способом. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	

39	Т/б на уроках по волейболу. Прохождение полосы препятствий. Закрепление верхней и нижней передачи мяча. Техника передачи сверху после перемещения. Игра. Тактические действия в нападении	1	
40	Медленный бег 6 мин. Техника передачи мяча сверху, снизу после перемещения. Техника изученных подач. Игра.	1	
41	ОФП. Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол.	1	
42	Техника подачи мяча по зонам, верхней и нижней передачи мяча после перемещения. Эстафеты. Прямой нападающий удар	1	
43	Техника передачи мяча сверху в прыжке, отбиванию мяча кулаком, передач мяча после перемещения. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игра	1	
44	Техника приёма мяча после отскока от сетки. Совершенствование навыка передач и подач мяча. Игра.	1	
45	Закрепление верхней прямой подачи, приёма мяча после отскока от сетки. Совершенствование отбивания кулаком после передачи. Тактические действия в защите. Эстафеты	1	
46	Техника нападающего удара в стену. Прыжки с 2-3 шагов разбега с имитацией нападающего удара. Контрольное упражнение "Верхняя прямая подача". Игра. Правила игры волейбол.	1	
47	ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Атака кольца в быстром прорыве, опека игрока. Игра.	1	

48	Техника нападающего удара в стену. Прыжки с 2-3 шагов разбега с имитацией нападающего удара. Контрольное упражнение "Верхняя прямая подача". Игра. Правила игры волейбол.	1	
49	Обучение нападающему удару после верхней передачи мяча; совершенствование приема мяча через игроков зоны 2,4. Эстафеты. Профориентация по теме: " Физическая культура в современном обществе "	1	
50	Т/б на уроках по футболу . ОРУ в движении в колонне. Правила игры в мини-футбол	1	
51	Чесночный бег с остановкой прыжком 3*10м. Ведение мяча во время ходьбы по прямой (постановка стопы).Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	
52	Медленный бег 5 мин. Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад.	1	
53	Медленный бег (7мин). Обманное движение «ударом» по мячу ногой. Отбор мяча. Игровая деятельность по правилам классического футбола. Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	1	
54	Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами. Остановка бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны. Ведение мяча. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Упражнения направленные на развитие силы	1	
55	Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад. Удары на точность, в определённую цель на поле. Остановка мяча.	1	

56	Промежуточная аттестация . Тест.	1	
57	Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом. Приставными шагами, левым, правым боком, лицом вперед, спиной вперед.	1	
58	Т/б на уроках во время бега, прыжков и метания (л/атлетика). Медленный бег (4мин). Закрепление техники бега на средние дистанции. КУ прыжок в длину с места. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, много скоки).	1	
59	Учет бега 1000м. Совершенствование техники эстафетного бега с передачей палочки и бега на короткие дистанции. Развитие выносливости.	1	
60	Бег 60м на результат. Бег на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых, быстроты и качеств выносливости. Игра футбол.	1	
61	Бег 2000м на результат. Техника прыжка в длину с разбега. Разбег, полёт в шаге после отталкивания, отталкивание и приземление. Игра футбол.	1	
62	Учет прыжка в длину с разбега (по правилам соревнований). Техник метание мяча. Игра баскетбол.	1	
63	Итоговая диагностика. Бег на средние дистанции 500м. Совершенствование эстафетного бега с передачей палочки. Игра футбол.	1	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. КУ метание набивного мяча двумя из-за головы. Игра футбол.	1	
65	Метание мяча 150г на дальность на результат. Игра по выбору.	1	

66	Бег 100 м на результат. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, много скоки).Бег на короткие дистанции.	1	
67	Бег в медленном темпе до 12мин. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, много скоки). Игра.	1	
68	Правила эстафетного бега. Соревнования по командам. Подведение итогов раздела легкая атлетика. Игра футбол.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Т/б на уроках в спортзале и на улице. Техника низкого старта. Разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 30,60 м. Игра.	1	
2	Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов. Игра.	1	
3	Совершенствование техники низкого старта бег 60м, техники прыжка в длину с разбега 9-11 шагов. Равномерный бег до 10 мин	1	
4	Техника метание мяча на дальность. Совершенствование техники бега с низкого старта. Равномерный бег до 10 мин.	1	
5	Бег на результат-60м. Метание мяча на дальность. Равномерный бег до 10 мин.	1	
6	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 шагов. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Профессионально-прикладная физическая культура	1	
7	Равномерный бег до 15 мин. Метание мяча на результат. Игра. Занятия физической культурой и режим питания	1	
8	Учет бега 1000м(Д), 2000м(Ю) Техника прыжка в длину с места. Игра. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	
9	Техника передачи эстафетной палочки. Бег по дистанции. 4*100м. Развитие координационных способностей (челночный бег, прыжки через препятствия).	1	

10	Развитие скоростно-силовых способностей (прыжки, много скоки). Развитие скоростно-силовых способностей (прыжки, много скоки).	1	
11	Т/ б на уроках по гимнастике. Строевые упражнения (пол-оборота направо, пол-оборота налево; прямо, повороты в движении направо, налево). Прохождение полосы препятствий.	1	
12	Упражнения с набивными мячами. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей(упражнения на бревне, на гимнастической стенке). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	
13	Упражнения в парах. Закрепление техники акробатических упражнений. Развитие силовых способностей (подтягивание на высокой перекладине- мальчики, на низкой- девочки). Кувырок назад в упор	1	
14	Упражнения с гантелями(м),с обручами(д). Техника акробатических упражнений, акробатическое соединение. Развитие силовых способностей (лазанье по канату). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	
15	Упражнения в парах. КУ метание набивного мяча двумя из-за головы. Развитие силовых способностей (лазанье по канату, подтягивание на перекладине	1	
16	Круговая тренировка. Развитие физических качеств. Техника ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках. Броски мяча в кольцо с разных точек.	1	
17	Оценка акробатического соединения. Техника опорного прыжка. Серии прыжков со скакалкой. Ведение, броски баскетбольного мяча в кольцо. Гимнастическая	1	

	комбинация на высокой перекладине. Длинный кувырок с разбега		
18	Освоение техники висов: м- подъём с переворотом в упор толчком двумя; д- наклон и толчком другой, подъём переворотом; из виса на согнутых коленях опускание в упор присев	1	
19	Формирование правильной осанки у гимнастической стенки. Развитие силовых способностей (лазанье по канату, подтягивание на перекладине). Оценка техники опорного прыжка. Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	
20	Упражнения с гимнастическими палками. Закрепления навыка акробатической комбинации. Развитие координационных способностей (игры – эстафеты с элементами гимнастических упражнений. Броски по кольцу в движении (после ведения, после ловли).	1	
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
22	Техника упоров и висов. Упражнения на бревне и брусьях. Упражнение для развития гибкости, силы, координации.	1	
23	Т/б на занятиях по баскетболу. Техника перемещений, остановок, поворотов и стоек. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Подтягивание.	1	
24	Техника ловли и передачи мяча двумя от груди и одной от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках. Игра.	1	
25	Техника броска мяча в движении после передвижения	0	

	приставным шагом; ведение мяча с переводом мяча перед собой. Ведение в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. . Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игра		
26	Ловля и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника. Закрепление техники ведения мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Игра.	1	
27	Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Закрепление техники броска по кольцу одной и двумя руками с места. Серии прыжков на скакалках. Игра.	1	
28	Полоса препятствий. Закрепление техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Выполнение броска по кольцу в движении (после ведения, после ловли). Отжимание.	1	
29	Сочетание приемов движения и остановок Ведение мяча с сопротивлением. Передача двумя от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учет прыжков на скакалке (1 мин).	1	
30	Техника перемещений, владения мячом; броска по кольцу одной рукой от плеча. Учет подтягивание. Упражнения на мышцы пресса. Игра.	1	
31	Освоение техники индивидуальной защиты (перехват мяча). Техника броска по кольцу после передачи. Учет отжимания. Упражнения для мышц пресса. Игра.	1	
32	Т/б на занятиях по лыжной подготовке. Освоение техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1	
33	Одновременный одношажный ход. Переход с	1	

	попеременного на одновременный ход. Повороты на месте и в движении. Бег 10мин. Развитие выносливости.		
34	Коньковый ход и переход с одновременного двушажного на попеременный коньковый ход.Спуски с горы, подъемы в гору различным способом.	1	
35	Техника перехода с одновременного двушажного конькового хода на попеременный коньковый ход.. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции 2 км. (д), 3км(м).	1	
36	Техника конькового хода. Эстафеты. Развитие быстроты, координации, выносливости. бег 12мин.	1	
37	Техника конькового хода, подъёмов, спусков, торможения. Эстафеты. Воспитание выносливости бег 12мин.	1	
38	Техника конькового хода на оценку. Бег 12мин. Развитие выносливости, координации. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	
39	Т/б на занятиях по волейболу. Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Развитие координационных способностей (челночный бег).	1	
40	Упражнения для развития быстроты. Передача мяча над собой. Закрепление тех.напад.удара при встречных передачах.	1	
41	Техника передач мяча над собой и в парах. Верхняя прямая подача. Контрольное упражнение передачи мяча двумя в колоннах в движении.	1	
42	Развитие скоростно-силовых способностей(передача мяча	1	

	в высокой, средней, низкой стойках с максимальной частотой).Верхняя прямая подача мяча с расстояния 6-9 м от сетки.		
43	Передачи мяча сверху двумя в прыжке в парах через зону ; Стоя спиной к цели.. Бег с изменением направления и скорости. Контрольное упражнение прыжок в длину с места.	1	
44	Круговая тренировка с элементами волейбола и развитие координационных способностей. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Профориентация по теме: " Здоровье и здоровый образ жизни "	1	
45	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнерам. Передача мяча сверху двумя на месте и после перемещения вперед. Верхняя прямая подача через сетку.	1	
46	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Верхняя прямая подача .	1	
47	Т/б на уроках по футболу. ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 30 м. с высокого старта и линейных эстафет. Удар головой – удар в броске. Удар боковой частью головы.	1	
48	Челночный бег, прыжки через барьер. Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. Остановки и удары по мячу в движении	1	
49	Полоса препятствий. Техника выполнения ударов, ударов – передач мяча. Передачи мяча. Бег с остановками и изменением направления.	1	
50	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.	1	

	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. Остановки и удары по мячу в движении		
51	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом.	1	
52	Рывки по диагоналям 3 раза. Развитие координационных способностей. Розыгрыш мяча верхом, розыгрыш мяча низом, удар через стенку, удар под стенкой.	1	
53	Челночный бег. общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом. Обманные движения (финты).	1	
54	Бег с изменением направления. Стойка вратаря. Ловля мяча. Техника приема мяча при ударе. Двусторонняя учебная игра.	1	
55	Т/б на уроках Л/А. Техника прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега способом перешагивание. Подбор толчковой ноги, отталкивание, перелет через планку, приземление. Развитие прыгучести со скакалкой.	1	
56	Спец. упр. Техника прыжка в высоту на результат. Много скачки. Бег на короткие дистанции. Игра.	1	
57	Промежуточная аттестация. Тест	1	
58	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Беговые упражнения. КУ-метание набивного мяча двумя руками из-за головы. Игра.	1	
59	Равномерный бег 10 мин. Бег на короткие дистанции .Техника метания мяча на дальность. Игра.	1	
60	Развитие выносливости бег 12 мин. Развитие силы, скоростно-силовых качеств. Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	
61	Техника низкого старта (30-40м). Стартовый разгон. Бег по	1	

	дистанции (60м). Эстафетный бег (передача палочки) Развитие скоростных качеств. Игра.		
62	Развитие выносливости бег 1км(д), 2км(м) на результат. . Техника метания мяча. Игра.	1	
63	Итоговая диагностика. Техника низкого старта, бега 60м, финиширования. Метание мяча с разбега на дальность, на результат. Бег на короткие дистанции	1	
64	Бег на результат 60м. Развитие скоростно-силовых качеств. Закрепление тех. Метания мяча на дальность с места, с разбега.	1	
65	Техника эстафетного бега. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	
66	Прохождение полосы препятствий. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координации. Игра. Подведение итогов четверти и года.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

[/nsportal.ru/](http://nsportal.ru/)

