

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан
Кукморский муниципальный район
МБОУ "СОШ с. Манзарас"

РАССМОТРЕНО
руководитель МО

Файзулина Р.Г.
Приказ №1
от «31» август 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УР

Гараева Р.Х.
Приказ №1 от «31» август
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Приказ №1
от «31» август 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5 – 9 классов

Манзарас 2023 год

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 осмыслиения 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, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.

Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувыроков, 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 «наступание» 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 сокока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полуспагата, стойки на колене с опорой на руки и

отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брюсьях, 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 висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со

старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отложому 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 доставлением ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке,

по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрывивание 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, выяснить 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 беснежных 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 образом, 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», руководствуясь 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 «наступание» 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 образом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для беснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	
	Итого по разделу	1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	
	Итого по разделу	1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	0	0	
	Итого по разделу	1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	0	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	0	0	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	0	0	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	0	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	0	0	
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы			
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0				
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0				
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность								

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	
-----	---	---	---	---	--

Итого по разделу	1				
------------------	---	--	--	--	--

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	0	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	0	0	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	0	0	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	0	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	0	0	
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0		
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0		
Итого по разделу		1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	0	0		
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	0		
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	0	0		
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	0	0		
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0		

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	0	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	0	0	
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы			
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0				
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0				
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность								
1.1	Физкультурно-	1	0	0				

	оздоровительная деятельность				
Итого по разделу	1				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	0	0	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	0	
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4	0	0	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	0	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	0	0	
Итого по разделу	65				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы			
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0				
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0				
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность								
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0				
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность								
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0				
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	0	0				
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	0				
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4	0	0				

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	0	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	0	0	
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№	Тема урока	Дата изучения	Дата изучения	Примечание
1	Физическая культура в основной школе. Организация и проведения самостоятельных занятий. Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Разучивания бега на короткие дистанции с максимальной скоростью. Бег 30 метров.			
2	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом "согнув ноги". Контроль бега 30 м с максимальной скоростью. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в школе.			
3	Закрепления прыжка в длину с разбега. Бег на короткие дистанции 60 метров. Развитие быстроты.			
4	Разучивание метания малого мяча на дальность. Совершенствование прыжка в длину с разбега.			
5	Закрепления метания мяча на дальность. Бег на длительные дистанции 1км.			
6	Совершенствовать метание мяча на дальность. Бег на длительные дистанции с равномерной скоростью передвижения.			
7	Контроль метания мяча. Бег на длинные дистанции .			
8	Контроль бега на 1км. с высокого старта.			
9	Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Техника ведения мяча на месте.			
10	Закрепление ведения мяча на месте, в движении. Подтягивание.			
11	Совершенствование ведения мяча на месте, в движении.			
12	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками.			
13	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками. Технические действия с			

	мячом.			
14	Совершенствование ловли мяча на месте, в движении. Технические действия с мячом.			
15	Совершенствовать ловли мяча на месте, в движении. Разучить бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.			
16	Закрепить бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.			
17	Режим дня и его значение для учащихся. Составления режима дня. Техника безопасности на уроке гимнастики.			
18	Разучивание кувырка вперед в группировке. Упражнение на гибкость.			
19	Закрепить кувырок вперед в группировке.			
20	Совершенствовать кувырок вперед в группировке. Разучивание упражнения на гимнастической скамейке.			
21	Разучивание кувырка назад. Упражнения на гибкость. упражнения на гимнастической скамейке.			
22	Совершенствовать упражнения на гимнастической скамейке Закрепить кувырок назад.			
23	Изучение упражнения на гимнастической лестнице. Совершенствовать кувырок назад.			
24	Разучивание кувырка вперед ноги "скрестно".Закрепить упражнение на гимнастической лестнице.			
25	Контроль кувырка вперед, назад. Совершенствовать упражнение на гимнастической лестнице.			
26	Изучение кувырка назад стойка на лопатках. Изучение на низком гимнастическом бревне.			
27	Изучение опорного прыжка. Закрепить кувырок назад стойку на лопатках. упражнение на низком гимнастическом бревне.			
28	Закрепить опорный прыжок. Совершенствовать стойку на лопатках, упражнение на гимнастическом бревне.			

29	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени.		
30	Изучение нижней прямой подачи.		
31	Закрепление нижней прямой подачи.		
32	Правила ТБ на уроках при подготовки к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах.		
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Физическое развитие человека. Изучение попеременного двухшажного хода.		
34	Закрепление передвижения попеременным двухшажным ходом. Разучивание поворотов на лыжах способом переступания.		
35	Совершенствовать попеременный двухшажный ход. Закрепить поворот переступанием. Разучивание подъёма в горку на лыжах способом «лесенка»		
36	Совершенствование поворота переступанием. Закрепить подъём в горку на лыжах способом «лесенка»		
37	Совершенствовать подъем в гору способом "лесенка". Разучить спуск на лыжах с пологого склона.		
38	Контроль подъема "лесенкой". Закрепить спуск на лыжах с пологого склона.		
39	Совершенствовать спуск на лыжах. Разучивание преодоления небольших препятствий при спуске с пологого склона.		
40	Контроль спуска со склона .Закрепления преодоления небольших препятствий при спуске с пологого склона.		
41	Совершенствование преодоления небольших препятствий при спуске со склона.		
42	Бег на лыжах 1 км .Совершенствование преодоления препятствий при спуске.		
43	Зимний фестиваль ГТО. Прохождении дистанции .		
44	Прохождение дистанции по прямой с преодолением препятствий.		

45	Техника безопасности на уроке при игре футбол. Разучивание ведения футбольного мяча по "прямой", по кругу, "змейкой".			
46	Закрепление ведения футбольного мяча по кругу, змейкой, по прямой. Разучивание удара по мячу внутренней стороной стопы.			
47	Совершенствование ведения мяча .Закрепления удара по мячу.Разучивание остановки катящегося мяча.			
48	Совершенствование удара мяча. Закрепление остановки катящегося мяча. Технические действия с мячом.			
49	Техника безопасности на уроке спорт игр. Совершенствование нижней прямой подачи.			
50	Совершенствование нижней прямой подачи. Контроль нижней подачи.			
51	История развития волейбола. Разучивание приема и передачи мяча снизу. Технические действия с мячом.			
52	Закрепление приема и передачи мяча снизу. Технические действия с мячом			
53	Совершенствование приема и передачи мяча снизу. Прямая нижняя подача мяча.			
54	Совершенствование приема и передачи мяча. Прямая нижняя подача мяча			
55	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Основные показатели человека. Подвижная игра с элементами волейбола.			
56	Беговые упражнения . Бег на короткие дистанции 60 метров.			
57	Разучивание метания мяча на дальность (150г).Беговые упражнения.			
58	Закрепления метания мяча. Бег 60 метров на результат. Игра в футбол.			
59	Совершенствование метания мяча. Прыжки в длину с разбега.			
60	Закрепить прыжки в длину с разбега. Метание мяча на результат.			
61	Беговые упражнения .Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Бег на длинные			

	дистанции.			
62	Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с разбега на результат. Игра в футбол, волейбол.			
63	Летний фестиваль ГТО.(сдача норм ГТО)			
64	Прыжковые, беговые упражнения. Бег 30 метров.			
65	Прыжковые ,беговые упражнения. Подвижные игры.			
66	Бег на длинные дистанции на результат.			
67	Основные показатели физической нагрузки.. Составление плана самостоятельных занятий.			
68	Закаливающие процедуры.			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№	Тема урока	Дата изучения (план)	Дата изучения (факт)	Примечание
1	Возрождение Олимпийских игр			
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр			
3	История первых Олимпийских игр современности			
4	Режим дня			
5	Физическая подготовка человека			
6	Основные показатели физической нагрузки			
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой			
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах			
9	Упражнения для коррекции телосложения			
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения			
11	Упражнения для профилактики нарушений			

	осанки			
12	Упражнения на развитие гибкости			
13	Опорные прыжки через гимнастического козла			
14	Упражнения на низком гимнастическом бревне			
15	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине			
16	Лазание по канату в три приема			
17	Упражнения ритмической гимнастики			
18	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением			
19	Спринтерский бег			
20	Гладкий равномерный бег			
21	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»			
22	Прыжковые упражнения в длину и высоту			
23	Метание малого мяча по движущейся мишени			
24	Передвижение одновременным одношажным ходом			
25	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона			
26	Упражнения лыжной подготовки			
27	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение			
28	Передвижение в стойке баскетболиста			
29	Прыжки вверх толчком одной ногой			
30	Остановка двумя шагами и прыжком			
31	Упражнения в ведении мяча			
32	Упражнения на передачу и броски мяча			
33	Игровая деятельность с использованием технических приёмов			
34	Игровая деятельность с использованием технических приёмов			
35	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки			
36	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки			

37	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча			
38	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху			
39	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху			
40	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху			
41	Удар по катящемуся мячу с разбега			
42	Удар по катящемуся мячу с разбега			
43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча			
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча			
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча			
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча			
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча			
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки			
49	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах			
50	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах			
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты			
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты			
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м			
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м			

55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения			
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения			
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты			
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты			
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры			
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)			
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.			

	Эстафеты			
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№	Тема урока	Дата изучения (план)	Дата изучения (факт)	Примечание
1	Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России. Техника безопасности на уроке легкой атлетики.			
2	Совершенствование техники низкого и высокого старта. Тактическая подготовка бегуна.			
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.			
4	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Планирование занятий технической подготовки. Оценивание оздоровительного эффекта занятий .			
5	Разучивание преодоления препятствий наступанием. Беговые упражнения .Бег 30 метров.			
6	Закрепление преодоления препятствий наступанием. Бег умеренным темпом.			
7	Совершенствование преодоления препятствий наступанием. Бег 30 метров на результат.			
8	Разучивание преодоления препятствия прыжковым бегом. Прыжки в длину с разбега.			
9	Закрепление преодоления препятствия прыжковым бегом. Прыжки в длину с разбега. Бег 60 метров на результат.			

10	Совершенствование преодоления препятствия прыжковым бегом. Прыжки в длину на результат. Метание мяча.			
11	Совершенствование преодоления препятствия наступанием,прыжковым бегом. Бег на длинные дистанции на результат.			
12	Техника безопасности на уроке "Баскетбол". Разучивание передачи мяча после отскока от пола. Подтягивание.			
13	Закрепление передачи мяча после отскока от пола. Учебная игра в баскетбол.			
14	Разучивание ловли мяча после отскока от пола. Совершенствовать передачу мяча от пола. Поднимание туловища.			
15	Закрепить ловлю мяча после отскока от пола. Прыжки со скакалкой.			
16	Совершенствование ловли мяча после отскока от пола. Прыжки со скакалкой на результат.			
17	Техника безопасности на уроке "Гимнастика". Изучение акробатической комбинации из 7 элементов. Упражнения на коррекцию телосложения.			
18	Закрепления акробатической комбинации. Упражнения на профилактику нарушения осанки.			
19	Совершенствование акробатической комбинации .Изучение стойки на голове с опорой рук, кувырок назад в полушпагат. Упражнения на нарушения осанки.			
20	Контроль акробатической комбинации. Закрепить стойку на голове,кувырок назад в полушпагат. Наклон туловища.			
21	Изучение комбинация на низкой гимнастической перекладине. Совершенствовать стойку на голове ,кувырок назад в полушпагат.			
22	Закрепление комбинации на низкой перекладине. Оценить стойку на голове ,кувырок назад в полушпагат. Изучить технику акробатических пирамид.			
23	Изучить технику лазанье по канату в два			

	приёма. Закрепить технику акробатических пирамид. Упражнение на гибкость .Наклон вперед стоя на скамейке.			
24	Закрепление техники лазанья по канату в два приема. Совершенствовать технику акробатических пирамид.			
25	Совершенствовать технику лазанья по канату в два приема. Подтягивание стоя, подтягивание лежа на перекладине.			
26	Изучение комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения на развитие равновесия. Поднимание туловища.			
27	Закрепления комбинации на гимнастическом бревне. Комплекс упражнений степ- аэробики.			
28	Совершенствование комбинации на гимнастическом бревне. Комплекс упражнений степ-аэробики.			
29	Изучение броска мяча в корзину двумя руками после видения. Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.			
30	Закрепление броска мяча в корзину двумя руками после ведения. Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.			
31	Совершенствование броска мяча в кольцо. Учебная игра в баскетбол.			
32	Контроль броска по кольцу после ведения. Учебная игра в баскетбол.			
33	Техника безопасности на уроке "Лыжная подготовка". Изучение торможения на лыжах способом"упор".			
34	Закрепления торможения на лыжах способом «упор». Прохождении дистанции 1 км.			
35	Совершенствование торможения на лыжах способом «упор». Прохождение дистанции 1,5 км. Изучение поворота упором при спуске.			
36	Закрепить поворот упором при спуске с пологого склона. применить торможение на лыжах способом"упор" при прохождении дистанции.			

37	Совершенствовать поворот упором при спуске с пологого склона. Применить технику поворот упором при катании на лыжах.			
38	Изучить преодоление естественных препятствий на лыжах. Совершенствовать поворот упором. Прохождении дистанции до 2 км.			
39	Закрепить преодоление естественных препятствий на лыжах. Согласованность движения ног и рук при ходьбе на лыжах.			
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Одновременно одношажный и одновременно двухшажный ход.			
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Прохождении дистанции до 3 км.			
42	Изучение спуска и подъёма во время прохождения учебной дистанции.Контроль бега на лыжах 2 км.			
43	Закрепление спуска и подъёма во время прохождения учебной дистанции			
44	Совершенствование спуска и подъема во время прохождения учебной дистанции.			
45	Техника безопасности на уроке спорт игр (волейбол). Изучение верхней прямой подачи.			
46	Закрепление верхней прямой подачи .Учебная игра в волейбол.			
47	Совершенствование верхней подачи. Разучивание передачи мяча через сетку двумя руками. Учебная игра.			
48	Закрепление передачи мяча через сетку двумя руками.Контроль подачи.Учебная игра.			
49	Совершенствование передачи мяча через сетку. Средние и длинные передачи мяча по прямой.Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.			
50	Изучение перевода мяча за голову.Средние и прямые передачи по диагонали. Игровая деятельность с использованием технических			

	приемов.			
51	Совершенствование перевода мяча за голову. Тактические действия при выполнении углового удара. Учебная игра в волейбол. Прыжки со скакалкой.			
52	Тактические действия при вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			
53	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Прыжки в длину и в высоту.			
54	Закрепить прыжки в длину и в высоту. Эстафетный бег .Бег 60 метров.			
55	Совершенствовать прыжки в длину и высоту. Эстафетный бег 4x100.			
56	Прыжки в длину с места на результат.Передача эстафетной палочки.			
57	Метание мяча в мишень.Передача эстафетной палочки			
58	Беговые упражнения. Гладкий бег с равномерной скоростью.Учебная игра в футбол,волейбол.			
59	Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег.			
60	Спринтерский бег. Бег на 1,5 км.			
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			
62	Прыжковые,беговые упражнения на выносливость.			
63	ФестивальГТО			
64	Правила сдачи норм ГТО.			
65	Техника безопасности на уроке "Футбол".Средние и длинные передачи мяча по диагонали.			
66	Тактические действия при выполнении углового удара в футболе.			
67	Тактические действия при выполнении углового удара в футболе.			
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в футболе.			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№	Тема урока	Дата изучения (план)	Дата изучения (факт)	Примечание
1	Физическая культура в современном обществе			
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие			
3	Адаптивная и лечебная физическая культура			
4	Коррекция нарушения осанки			
5	Коррекция избыточной массы тела			
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения			
7	Составление планов для самостоятельных занятий			
8	Способы учёта индивидуальных особенностей			
9	Профилактика умственного перенапряжения			
10	Упражнения для профилактики утомления			
11	Дыхательная и зрительная гимнастика			
12	Акробатические комбинации			
13	Акробатические комбинации			
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне			
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне			
16	Гимнастическая комбинация на перекладине			
17	Гимнастическая комбинация на перекладине			
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях			
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики			
20	Бег на короткие дистанции			
21	Бег на средние дистанции			
22	Бег на длинные дистанции			
23	Бег на длинные дистанции			
24	Прыжки в длину с разбега			
25	Прыжки в длину с разбега			

26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»			
27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»			
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО			
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО			
30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
32	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом			
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом			
34	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах			
35	Торможение боковым скольжением			
36	Переход с одного лыжного хода на другой			
37	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении			
38	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине			
39	Техника стартов при плавании кролем на спине			
40	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине			
41	Проплытие учебных дистанций			
42	Повороты с мячом на месте			
43	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу			
44	Передача мяча одной рукой снизу			
45	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке			
46	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке			
47	Прямой нападающий удар			
48	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места			
49	Тактические действия в защите			

50	Тактические действия в нападении			
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			
52	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы			
53	Остановка мяча внутренней стороной стопы			
54	Правила игры в мини-футбол			
55	Игровая деятельность по правилам классического футбола			
56	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах			
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м			
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м			
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км			
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км			
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см			
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине			
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г			
67	Правила и техника выполнения норматива			

	комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м			
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№	Тема урока	Дата изучения (план)	Дата изучения (факт)	Примечание
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Туристические походы как форма активного отдыха. Профессионально-прикладная физическая культура.			
2	Восстановительный массаж. Банные процедуры. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха.			
3	Занятие физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточного веса.Мероприятия в режиме двигательной активности учащихся.			
4	Техника безопасности на уроке "Легкая атлетика".Беговые упражнения .Старт с опорой на одну руку и с последующим ускорением.			
5	Спринтерский и гладкий бег по учебной дистанции,ранее разученные беговые упражнения.			
6	Беговые упражнения.Правила развития физических качеств.Бег 30 метров.			
7	Беговые упражнения. Бег 100 метров.Равномерный бег с ускорением.			
8	Бег по пересеченной местности(кроссовый) Бег по дистанции до 2 км.			
9	Прыжки в длину "прогнувшись", "согнув ноги".Кроссовый бег на результат 2 км.			

10	Прыжки в высоту.Метание спортивного снаряда. (700гр., 500гр.)			
11	Прыжки в высоту.Метание спортивного снаряда.			
12	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни.Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Первая помощь при травмах.			
13	Техника безопасности на уроке "Баскетбол". Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.			
14	Тактические действия баскетболиста. Передача и ведение мяча.			
15	Тактические действия баскетболиста Передача мяча в тройке, передача после ведения.			
16	Ранее изученные упражнения в ведении мяча в различных направлениях и траекториях. Прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой.			
17	Техника безопасности на уроке "Гимнастика" Разучивание гимнастической комбинация на параллельных брусьях.			
18	Совершенствование гимнастической комбинации на параллельных брусьях. Наклон вперед стоя на скамейке.			
19	Разучивание Гимнастической комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения в парах.			
20	Закрепление гимнастической комбинации на бревне. Прохождение полосы препятствия с элементами акробатики. Упражнения черлидинга			
21	Совершенствование гимнастической комбинации на бревне. Упражнения со скакалкой. Упражнения черлидинга			
22	Разучивание длинного кувырка с разбега. Упражнения на развитие силы.			
23	Закрепления длинного кувырка с разбега. Упражнения черлидинга.			
24	Совершенствование длинного кувырка с			

	разбега. Разучить кувырок назад в упор. Ору в парах.			
25	Длинный кувырок с разбега на результат. Разучивание упражнений на высокой перекладине, на брусьях.ОРУ в парах.Наклон туловища стоя на скамейке.			
26	Совершенствование упражнений на высокой перекладине, на брусьях.			
27	Техника безопасности на уроке "Баскетбол". Закрепления приемов и бросков на месте, после ведения.Прыжковые упражнения.Подтягивание.			
28	Совершенствование приемов и бросков на месте, после ведения. Закрепить прием и бросок в прыжке.			
29	Закрепить прием и бросок в прыжке .Учебная игра в баскетбол.			
30	Совершенствовать прием мяча на месте, в прыжке, после ведения. Учебная игра с заданием.			
31	Совершенствовать броски по кольцу в прыжке, после ведения. Учебная игра с заданием.			
32	Правила и техника выполнения нормативов ГТО.			
33	Техника безопасности на уроке "Лыжная подготовка". Ознакомление техническими действиями при ходьбе на лыжах. Попеременно двухшажный ход. Передвижение по дистанции изученным ходом.			
34	Технические ходы при изучении лыжных ходов Передвижение попеременным двухшажным ходом по дистанции до 3 км.			
35	Совершенствование передвижения попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции до 3 км в умеренной скорости.			
36	Изучение передвижения одновременно одношажным ходом.Торможение и поворот на лыжах.			

37	Закрепления передвижения одновременно одношажным ходом. Торможение и поворот на лыжах.			
38	Совершенствование передвижения одновременно одношажным ходом. Согласованность рук и ног в одновременно двухшажном ходе Способы перехода с одного лыжного хода на другой.			
39	Согласованность рук и ног в лыжных ходах. Способы перехода с одного лыжного хода на другой			
40	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Прохождение дистанции 3 км на результат.			
41	Преодоление бугров и впадин при спуске. Подъем в гору скользящим шагом.			
42	Способы перехода с одного хода на другой. Подъем в гору скользящим способом.			
43	Техника безопасности на уроке "Плавание". Специальные плавательные упражнения для плавания брасом. Изучение техники плавания брасом.			
44	Специальные упражнения для изучения техники плавания. Закрепление техники плавания брасом.			
45	Изучение техники поворотов при плавании брасом. Влияние плавания на общую выносливость.			
46	Совершенствование техники поворотов при плавании брасом. Учебная игра в волейбол.			
47	Техника безопасности на уроке "Волейбол". Совершенствование приемов и передач мяча на месте.			
48	Совершенствовать приемы и передави мяча в движении . Учебная игра в волейбол. Подача мяча.			
49	Подачи мяча в разные зоны площадки. Прием и передача мяча сверху Учебная игра с заданием.			
50	Подача мяча в разные зоны площадки			

	контроль.Прием и передачи сверху. Учебная игра.			
51	Совершенствовать передачу мяча с верху , прием снизу. Нижняя подача, верхняя прямая подача. Учебная игра.			
52	Совершенствовать передачу мяча с верху,прием с низу. Нижняя прямая подача, верхняя подача.			
53	Верхняя подача мяча в разные зоны площадки соперника.Изучение нападающего удара из зоны 2,4, 6 .			
54	Закрепление нападающего удара из зон 2,4,6. Разучивание блокирования соперника.			
55	Совершенствование нападающего удара. Закрепление блокирования соперника. Учебная игра с заданием.			
56	Совершенствование нападающего удара из зоны 2,4,6. Совершенствование блокирования соперника. Учебная игра.			
57	Техника безопасности на уроке "Легкая атлетика".Совершенствование эстафетного спринтерского бега. Бег по пересеченной местности до 6 минут.			
58	Совершенствования прыжка в длину с разбега с фазами приземления. Развитие выносливости,бег по пересеченной местности.			
59	Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Прыжки с места на результат. Учебная игра в волейбол,футбол.			
60	Совершенствовать метание спортивного снаряда на дальность. Беговые упражнения Бег на короткие дистанции 100 м.			
61	Совершенствовать метание спортивного снаряда. Бег 100 м на результат.			
62	Прыжки в длину с разбега на результат. Развитие выносливости, ловкости бег до 6 минут.			
63	Совершенствовать метание спортивного снаряда. Развитие выносливости, бег по дистанции до 3 км.			

64	Развитие выносливости бег по дистанции до 15 минут. Учебная игра волейбол,футбол.			
65	Техника безопасности при занятиях спорт игр (футбол) Совершенствовать упражнения для остановки и ударов по мячу с места. Учебная игра в футбол.			
66	Совершенствовать упражнения для изучения остановки и удара по мячу. Учебная игра.			
67	Закрепить упражнения для остановки и удара по мячу в движении. Учебная игра.			
68	Совершенствовать упражнения для остановки и удара по мячу в движении. Учебная игра в футбол.			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

Пронумеровано,
прошнуровано и скреплено
печатью 51 страниц

Директор школы:

