

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление образования администрации города Иванова

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Лицей №33"

РАССМОТРЕНО

На заседании

Предметной кафедры

Председатель кафедры

Е.Ю.Игнатьева

Протокол №1 от
29.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР
Е.В.Зубкова



УТВЕРЖДЕНО

Директор
А.В.Шулепова

Приказ №331 от
31.08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2331299)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре учитывает 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.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично 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 (лыжная подготовка), спортивные игры. 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», в которые входят подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (базовая физическая подготовка), национальные виды спорта, современные оздоровительные системы.

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 50 часов из общего числа

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную цель .

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).

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

Комплекс упражнений по аэробике (девочки)

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

Черлидинг: композиция упражнений с акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, набивных мячей и другого инвентаря). Упражнения на гимнастических снарядах (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. Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. 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. 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, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), 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 непределными 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).

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. 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 «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального

упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

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

Футбол.

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

выполнять упражнения в 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;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (ввиду отсутствия материальной базы – 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;

составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (ввиду отсутствия материальной базы - 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 гимнастическую комбинацию 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 (ввиду отсутствия материальной базы – имитация передвижения);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами 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;

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		
		Всего	Теория	Практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	2	
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	2	1
Итого по разделу		3		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	1	2
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6		6
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12		12
2.3	Лыжная подготовка (модуль "Зимние виды спорта")	2	1	1
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10		10
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10		10
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10		10
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	4	4

	(модуль "Спорт")			
Итого по разделу		58		
Раздел 3. Национальные виды спорта				
3.1	Русская народная игра Лапта	2		2
Итого по разделу		2		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	58

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	теория	Практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1	1	
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	1	1
Итого по разделу		2		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	1	1
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	1	5
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	1	11
2.3	Лыжная подготовка (модуль "Зимние виды спорта")	2	2	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0.5	11.5
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0.5	11.5
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7		7

	(модуль "Спорт")		0	
Раздел 3. Наиональные виды спорта		3		
Итого по разделу		3		3
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	9	59

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	теория	Практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	2	
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	1	2
Итого по разделу		3		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	1	5
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12		12
2.3	Лыжная подготовка (модуль "Зимние виды спорта")	2	2	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		12
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12		12
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10		10
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8		8

Итого по разделу	62		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	8	60

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	2	
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	1	1
Итого по разделу		2		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	1	5
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8		8
2.3	Лыжная подготовка (модуль "Зимние виды спорта")	2	2	
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2	2	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		12
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12		12
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		8
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль	13	1	13

	"Спорт")			
Итого по разделу		63		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	58

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	теория	Практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	2	
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	2	
Итого по разделу		2		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6		6
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10		10
2.3	Лыжная подготовка (модуль "Зимние виды спорта")	2	2	
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2	2	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		12
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12		12

2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		8
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	2	10
Итого по разделу		62		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	12	56

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	теория	Практические работы	
1	Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	1		
2	Основные формы занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья. Олимпийские игры древности.	1	1		
3	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Бег на короткие дистанции	1	0.5	0.5	
4	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м.	1		1	
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (теория). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0.5	0.5	
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	
8	Метание малого мяча на дальность	1		1	
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м Эстафеты.	1		1	
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2	1		1	

	км. Подводящие упражнения				
11	Бег на длинные дистанции. Эстафеты.	1		1	
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	
13	ЗОЖ. Режим дня. Организация и проведение самостоятельных занятий	1	1		
14	Наблюдение за физическим развитием. Определение состояния организма	1	1		
15	Баскетбол. Техника ловли мяча	1		1	
16	Техника передачи мяча	1		1	
17	Ведение мяча стоя на месте	1		1	
18	Ведение мяча в движении	1		1	
19	Ведение мяча в движении	1		1	
20	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1	
21	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1	
22	Технические действия с мячом	1		1	
23	Простейшие комбинации из ранее изученных технических действий с мячом	1		1	
24	Простейшие комбинации из ранее изученных технических действий с мячом	1		1	
25	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности Упражнения утренней зарядки	1		1	
26	Упражнения на развитие гибкости Упражнения на развитие координации	1		1	
27	Гимнастика. Кувырок вперёд и назад в группировке Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		1	
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1		1	

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Кувырок назад из стойки на лопатках				
29	Комбинация из разученных акробатических упражнений.	1		1	
30	Опорные прыжки	1		1	
31	Опорные прыжки	1		1	
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1	
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Упражнения на гимнастической лестнице	1		1	
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине Упражнения на гимнастической скамейке	1		1	
35	Упражнения на формирование телосложения	1		1	
36	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1	
37	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Техника попеременного двухшажного хода (теория, имитация). Повороты переступанием Спуск с гор и пологих склонов (теория, имитация).	1	1		
38	Способы подъёма на лыжах: «лесенкой», (теория, имитация). Преодоление бугров и впадин. (теория, имитация)	1	1		
39	Составление дневника по физической культуре Первая помощь при травмах	1	1		
40	Правила ТБ при игре в волейбол.	1	0.5	0.5	

	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.				
41	История возникновения игры в волейбол. Приём и передача мяча сверху	1	0.5	0.5	
42	Правила и основные приёмы игры в волейбол. Приём и передача мяча сверху	1		1	
43	Техника приема мяча снизу двумя руками	1		1	
44	Приём и передача мяча снизу	1		1	
45	Приём и передача мяча.	1		1	
46	Прямая нижняя подача мяча	1		1	
47	Прямая нижняя подача. Учебная игра в волейбол	1		1	
48	Технические действия с мячом	1		1	
49	Технические действия с мячом	1		1	
50	Правила ТБ при игре в футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	1		
51	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1	
52	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1	
53	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1	
54	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1	
55	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1	
56	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1	
57	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1	
58	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		1	
59	Обводка мячом ориентиров	1		1	

60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	
61	Челночный бег. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	
62	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		1	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м	1		1	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км.	1		1	
66	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1	
67	Русские народные игры. Разучивание правил игры в Лапту.	1		1	
68	Игра в лапту.	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	58	

6 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образователь- ные ресурсы
		Всего	Теория	Практика		
1	Возрождение Олимпийских игр Символика и ритуалы Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	1			
2	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	1			
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		1		
4	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		
5	Метание мяча. Гладкий равномерный бег	1		1		
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		1		
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения.	1		1		
8	Кросс на 2 и 3 км.			1		

	Малоподвижные игры.					
9	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1		
10	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1		
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1		1		
12	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека	1		1		
13	Основные показатели физической нагрузки Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	1			
14	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Волейбол: стойки игрока. Перемещения в стойке. Верхняя передача мяча.	1	0.5	0.5		
15	Комбинации из элементов техники передвижений. Передача мяча на месте в парах.	1		1		
16	Передача мяча на месте в парах через сетку. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1		
17	Упрощённые правила мини-волейбола. Передача мяча на месте в колоннах. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1		
18	Передача мяча на месте в парах через сетку. Техника прямой нижней подачи	1		1		
19	Передача мяча после перемещения в парах. Поддача. Мини-волейбол.	1		1		
20	Контроль – верхняя передача мяча вперёд в парах. Поддача	1		1		

	через сетку на расстоянии 4м от сетки. Мини-волейбол.					
21	Контроль выполнения нижней передачи мяча на месте в парах. Прямая нижняя подача на расстоянии 4м от сетки. Мини-волейбол.	1		1		
22	Подача на расстоянии 6м, 7м от сетки в правую и левую части площадки. Удар кисть-пол у стены. Игра в волейбол.	1		1		
23	Контроль выполнения прямой нижней подачи. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		1		
24	Контроль выполнения прямой нижней подачи. Верхняя передача мяча через сетку во встречных колоннах. Нижняя передача мяча в парах через сетку. Техника нападающего удара. Игра.	1		1		
25	Нападающий удар по закреплённому мячу. Комбинации из разученных технических приёмов.	1		1		
26	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		1		
27	Правила ТБ при игре в футбол. Способы передвижений игроков. Удар внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой	1	0.5	0.5		
28	Основные правила игры в футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча	1	0.5	0.5		
29	Разучивание удара внутренней частью подъёма. Игра в футбол по упрощённым правилам	1		1		
30	Совершенствование выполнения удара внутренней частью	1		1		

	подъёма. Основная стойка вратаря					
31	Ловля мяча: катящегося, низколетающего, полувысокого и высокого. Удар по катящемуся мячу с места. Ведение мяча	1		1		
32	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1		
33	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		1		
34	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1		
35	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		1		
36	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		1		
37	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным одношажным ходом (теория и имитация).	1	1			
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона, повороты, торможения (теория, имитация)	1	1			
39	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах Упражнения для коррекции телосложения	1	1			
40	Упражнения для профилактики нарушения зрения Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0.5	0.5		
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		1		

	Акробатические комбинации					
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Акробатические комбинации	1		1		
43	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		
44	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		
45	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1		
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Упражнения на невысокой гимнастической перекладине (теория)	1	0.5	0.5		
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Лазание по канату в три приема (теория)	1	0.5	0.5		
48	Упражнения ритмической гимнастики	1		1		
49	Упражнения ритмической гимнастики	1		1		
50	Инструктаж по ТБ. Упрощённые правила игры в баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов. Передвижения, остановки, повороты, передачи в парах.	1	0.5	0.5		
51	Комбинации из передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ведение мяча шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Игра.	1		1		

52	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в парах. Ведение мяча по прямой. Броски мяча в корзину двумя руками от груди (броски мяча) с места.	1		1		
53	Ловля и передача мяча двумя руками в движении в тройках. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Броски мяча после ловли. Учебная игра.	1		1		
54	Техника бросков мяча одной рукой от плеча с места. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение. Игра.	1		1		
55	Вырывание мяча. Ведение мяча с изменением скорости, направления и высоты отскока. Броски мяча после ведения	1		1		
56	Комбинация: ловля, передача, ведение, бросок. Броски и ловля мяча на месте в парах, тройках, круге. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Позиционное нападение	1		1		
57	Передача мяча в парах в движении. Выполнение контрольного норматива по ведению мяча с изменением направления ведения. Броски мяча в корзину с места. Игра.	1		1		
58	Передача одной рукой от плеча в движении. Броски мяча в корзину после ведения. Тактика персональной защиты. Игра.	1		1		
59	Вырывание и выбивание мяча. Ловля мяча и передача со сменой мест после передачи. Броски мяча в корзину после передачи. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Игра	1		1		
60	Выполнение контрольного норматив по броскам мяча в корзину. Спорный мяч. Ловля мяча и передача с	1		1		

	последующим продвижением к кольцу соперника. Броски мяча в корзину после передачи.					
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Спринтерский бег.	1		1		
62	Бег 60м Прыжковые упражнения в длину	1		1		
63	Бег 60м Метание малого мяча по горизонтальной мишени	1		1		
64	Метание малого мяча по движущейся мишени	1		1		
65	Кросс на 2 км и 3 км.	1		1		
66	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		1		
67	Национальные виды спорта: игры разных народов	1		1		
68	Национальные виды спорта: игры разных народов	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	9	59		

7 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Теория	Практика	
1	Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России	1	1		
2	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом Преодоление препятствий наступанием	1	1		
3	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями Преодоление препятствий наступанием	1	1		
4	Техническая подготовка. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Планирование занятий технической подготовкой Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	1		
5	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	1		
6	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Спринтерский бег	1	0.5	0.5	
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м Метание мяча 150г на дальность полёта.	1		1	
8	Первая помощь при травмах Бег на 60м Метание мяча	1		1	
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		1	
10	Бег на 1500м Эстафеты	1		1	

11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1	
12	Прыжки в высоту способом «Перешагивание»	1		1	
13	Прыжки в высоту способом «Перешагивание»	1		1	
14	Прыжки в высоту способом «Перешагивание»	1		1	
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1	
16	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1	
17	Комплекс упражнений аэробики (девушки) Стойка на голове с опорой на руки (юноши)	1		1	
18	Комплекс упражнений аэробики (девушки) Стойка на голове с опорой на руки (юноши)	1		1	
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Комбинация на гимнастическом бревне	1		1	
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине (теория) Акробатические комбинации	1	0.5	0.5	
21	Акробатические комбинации	1		1	
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см Лазанье по канату в два приёма (теория)	1		1	
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Комбинация на гимнастическом бревне	1		1	
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	

	Комбинация на гимнастическом бревне				
25	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		1	
26	Правила ТБ при игре в волейбол. Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя подача.	1		1	
27	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	1		1	
28	Передача сверху двумя руками через сетку. Техника нападающего удара (удар кисть-пол). Нижняя подача. Приём мяча. Эстафеты с мячом.	1		1	
29	Передача : водящий- колонна. Тактика линейной защиты. Техника нападающего удара (удар в прыжке с места). Подача. Прием с подачи.	1		1	
30	Передача: водящий-колонна через сетку. Верхняя прямая подача. Приём снизу. Техника нападающего удара (разбег из 3 шагов, прыжок, удар). Тактика линейной защиты.	1		1	
31	Верхняя прямая подача мяча. Верхняя передача в парах через сетку. Прием с подачи. Имитация нападающего удара	1		1	
32	Подача по зонам площадки. Прием с подачи. Нападающий удар после подбрасывания	1		1	
33	Нижняя подача в правую и левую части площадки. Перевод мяча за голову Учебная игра.	1		1	
34	Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар). Подача. Нападающий удар.Перевод мяча за голову Игра.	1		1	
35	Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения	1		1	
36	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Роль связующего.	1		1	
37	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	
38	Торможение на лыжах способом «упор» Поворот упором при спуске с	1	1		

	пологого склона (теория и имитация)				
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Техника перехода с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции (теория и имитация)	1	1		
40	Правила ТБ при игре в футбол. Передвижения игроков. Удар внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Ведение мяча. Игровые задания.	1		1	
41	Правила игры в футбол. Удар внутренней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра по упрощённым правилам.	1		1	
42	Основная стойка вратаря. Удар по мячу серединой подъёма. Игра по упрощённым правилам	1		1	
43	Удар по мячу серединой подъёма. Остановка летящего мяча серединой подъёма. Игра.	1		1	
44	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1	
45	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		1	
46	Тактические действия при выполнении углового удара	1		1	
47	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1	
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	
50	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения. Повороты и остановки. Передача мяча после отскока от пола	1		1	
51	Ловля мяча после отскока от пола Ведение. Передача с сопротивлением. Позиционное нападение.	1		1	
52	Передача мяча с отскоком, ведение, броски от головы. Позиционное нападение со сменой мест.	1		1	
53	Передача различными способами. Бросок от головы. Быстрый прорыв. Игра.	1		1	

54	Передача от плеча. Оценка техники ведения. Быстрый прорыв. Игра	1		1	
55	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1	
56	Сочетание технических приемов игры. Передачи в тройках. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игровые задания	1		1	
57	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1	
58	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1	
59	Сочетание технических приёмов. Передачи со сменой мест. Игра. Штрафной бросок.	1		1	
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	
62	Эстафетный бег. Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		1	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Прыжки в длину.	1		1	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафетный бег	1		1	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		1	
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	60	

8 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	1		
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0.5	0.5	
3	Первая помощь при травмах. Бег на короткие дистанции	1		1	
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		1	
5	Бег на средние дистанции	1		1	
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1	
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м Метание мяча весом 150г	1		1	
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1	
9	Бег на длинные дистанции	1		1	
10	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» (теория) Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0.5	0.5	
11	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	1		
12	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований	1	1		

	комплекса ГТО				
13	Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Повороты с мячом на месте	1			
14	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			
15	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			
16	Передача мяча одной рукой снизу	1			
17	Передача мяча одной рукой снизу	1			
18	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			
19	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			
20	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			
21	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			
22	Сочетание технических приёмов игры	1			
23	Сочетание технических приёмов игры	1			
24	Учебная игра	1			
25	Учебная игра	1			
26	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	0.5	0.5	
27	Коррекция нарушения осанки Коррекция избыточной массы тела	1	0.5	0.5	
28	Акробатические комбинации	1		1	
29	Акробатические комбинации Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1	

	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне				
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Гимнастическая комбинация на перекладине	1		1	
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1	
33	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		1	
34	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Составление планов для самостоятельных занятий. Способы учёта индивидуальных особенностей	1		1	
35	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		1	
36	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	1		
37	Торможение боковым скольжением Переход с одного лыжного хода на другой Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	1		
38	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	1		
39	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	1		
40	Профилактика умственного перенапряжения Упражнения для профилактики утомления Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	
41	Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол. Передача мяча, подача, приём с подачи.	1		1	
42	Прямой нападающий удар	1		1	

43	Прямой нападающий удар	1		1	
44	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1	
45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1	
46	Тактические действия в защите	1		1	
47	Тактические действия в защите	1		1	
48	Тактические действия в нападении	1		1	
49	Тактические действия в нападении	1		1	
50	Комбинации из разученных приёмов игры. Игра.	1		1	
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	
53	Правила техники безопасности при игре в футбол. Основные технические приёмы, изученные ранее.	1		1	
54	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		1	
55	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		1	
56	Правила игры в мини-футбол	1		1	
57	Правила игры в мини-футбол	1		1	
58	Комбинации из разученных приёмов игры. Игра.	1		1	
59	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1	
60	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Челночный бег.	1		1	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м Прыжок в длину	1		1	
63	Бег на короткиедистанции	1		1	

64	Бег на средние дистанции	1		1	
65	Метание мяча весом 150г	1		1	
66	Кроссовая подготовка	1		1	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	1		
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Теория	Практика	
1	Здоровье и здоровый образ жизни Вредные привычки и их пагубное влияние на человека	1	1		
2	Туристские походы как форма активного отдыха Профессионально-прикладная физическая культура	1	1		
3	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах Бег на короткие дистанции	1	0.5	0.5	
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		1	
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		1	
6	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		1	
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		1	
8	Бег на длинные дистанции	1		1	
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1		1	
10	Бег на длинные дистанции	1		1	
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	
12	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		1	
13	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		1	

14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1	
15	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	1		
16	Ведение мяча	1		1	
17	Ведение мяча	1		1	
18	Передача мяча	1		1	
19	Передача мяча	1		1	
20	Приемы и броски мяча на месте	1		1	
21	Приемы и броски мяча на месте	1		1	
22	Приемы и броски мяча в прыжке	1		1	
23	Приемы и броски мяча после ведения	1		1	
24	Приемы и броски мяча после ведения	1		1	
25	Сочетание технических приёмов игры	1		1	
26	Учебная игра	1		1	
27	Учебная игра	1		1	
28	Восстановительный массаж Банные процедуры Измерение функциональных резервов организма	1	1		
29	Занятия физической культурой и режим питания Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0.5	0.5	
30	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	1		
31	Длинный кувырок с разбега	1		1	
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1	

	Длинный кувырок с разбега				
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	
34	Кувырок назад в упор Акробатический комплекс	1		1	
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Гимнастическая комбинация на высокой перекладине (теория)	1	0.5	0.5	
36	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях (теория)	1	0.5	0.5	
37	Подтягивания на высокой перекладине. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне Упражнения черлидинга	1		1	
	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени			1	
38	Передвижение попеременным двухшажным ходом Передвижение одновременным одношажным ходом	1	1		
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	1		
40	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1	
41	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1	
42	Приёмы и передачи мяча на месте	1		1	
43	Приёмы и передачи мяча на месте	1		1	
44	Приёмы и передачи в движении	1		1	

45	Приёмы и передачи в движении	1		1	
46	Удары	1		1	
47	Удары	1		1	
48	Блокировка	1		1	
49	Блокировка	1		1	
50	Сочетание технических приёмов игры	1		1	
51	Учебная игра	1		1	
52	Плавание брассом	1	1		
53	Повороты при плавании брассом	1	1		
54	Ведение мяча	1		1	
55	Приемы мяча	1		1	
56	Передачи мяча	1		1	
57	Остановки и удары по мячу с места	1		1	
58	Остановки и удары по мячу в движении	1		1	
59	Сочетание технических приёмов игры	1		1	
60	Учебная игра	1		1	
61	Учебная игра	1		1	
62	Прыжки в высоту	1		1	
63	Прыжки в высоту	1		1	
64	Бег на короткие дистанции	1		1	
65	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		1	
66	Бег на длинные дистанции	1		1	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	1		
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1			

	выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени				
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	12	56	