


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования администрации муниципального образования
"Муниципальный округ Малопургинский район Удмуртской Республики"
МОО СОШ № 1 имени Героя Советского Союза Закира Султанова
с.Малая Пурга

РАССМОТРЕНО

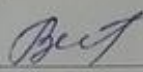
Руководитель ШМО


И.М.Павлова

Протокол №1 от
«29» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Н.П.Верещагина
«30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Н.Я.Бикшинтеева
Приказ №160 от
«30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

Разработчики: Соколова Лариса Валерьевна,
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория,
Павлова Ирина Михайловна,
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория.

с.Малая Пурга 2023

Пояснительная записка

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

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

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

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

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по

физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. 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.

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс — 68ч.

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, стойек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол.

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные

учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на

состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, мятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№п/п	Наименование разделов и тем программ	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока	2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно оздоровительная деятельность	В процессе урока			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Легкая атлетика	17		11	
2.2	Спортивные игры. Футбол	5		1	
2.3	Гимнастика	10		3	
2.4	Баскетбол	13		3	
2.5	Волейбол	13		3	
2.6	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка	10		5	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока			
Общее количество часов по программе		68	2	26	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№п/п	Наименование разделов и тем программ	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока	3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно оздоровительная деятельность	В процессе урока			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Легкая атлетика	19		14	
2.2	Спортивные игры. Футбол	4		1	
2.3	Спортивные игры. Лапта	5		1	
2.4	Гимнастика	7		3	
2.5	Баскетбол	8		3	
2.6	Волейбол	10		3	
2.7	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка	15		5	
2.8	Подготовка к	В			

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО	процессе урока			
Общее количество часов по программе		68	3	30	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№п/п	Наименование разделов и тем программ	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока	3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно оздоровительная деятельность	В процессе урока			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Легкая атлетика	19		14	
2.2	Спортивные игры. Футбол	4		1	
2.3	Спортивные игры. Лапта	5		1	
2.4	Гимнастика	7		3	
2.5	Баскетбол	8		3	
2.6	Волейбол	10		3	
2.7	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка	15		5	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока			
Общее количество часов по программе		68	3	30	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№п/п	Наименование разделов и тем программ	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока	2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно оздоровительная деятельность	В процессе урока			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Легкая атлетика	17		13	
2.2	Спортивные игры. Футбол	4		-	
2.3	Спортивные игры. Лапта	2		-	
2.4	Гимнастика	9		9	
2.5	Баскетбол	12		2	
2.6	Волейбол	10		3	
2.7	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка	14		2	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока			
Общее количество часов по программе		68	2	29	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№п/п	Наименование разделов и тем программ	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока	2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно оздоровительная деятельность	В процессе урока			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Легкая атлетика	17		13	
2.2	Спортивные игры. Футбол	4		1	
2.3	Спортивные игры. Лапта	2			
2.4	Гимнастика	9		9	
2.5	Баскетбол	12		2	
2.6	Волейбол	10		3	
2.7	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка	14		2	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока			
Общее количество часов по программе		68	2	30	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		все го	конт роль ные рабо ты	прак тиче ские рабо ты		
1.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		Устный опрос.
2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. КУ: 60 м.	1	0	1		Устный опрос. Зачёт.
3.	Знакомство с историей древних. Олимпийских игр. КУ: 30 м. Развитие скоростных возможностей	1	0	1		Устный опрос. Зачёт.
4.	Л/Атлетика. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Бег на средние дистанции. Бег 1000 м.	1	0	1		Практическая работа

	Развитие скоростной выносливости. ГТО					
5.	Л/Атлетика. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. КУ: 6-мин. бег. Прыжок в длину. Метание малого мяча. ГТО	1	0	1		Практическая работа. Зачёт.
6.	Л/Атлетика. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. КУ: Прыжок в длину. Метание малого мяча. ГТО	1	0	1		Практическая работа. Зачёт.
7.	Л/Атлетика. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча. ГТО	1	0	1		Практическая работа
8.	Л/Атлетика. Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. КУ: метание малого мяча на дальность. ГТО	1	0	1		Практическая работа. Зачёт.
9.	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1	0	1		Практическая работа
10.	Баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди на месте.	1	0	1		Практическая работа
11.	Баскетбол Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении. КУ: Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом	1	0	1		Практическая работа. Зачёт.
12.	Баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в парах и тройках	1	0	1		Практическая работа
13.	Баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Взаимодействие в игре.	1	0	1		Практическая работа
14.	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении по прямой. Контрольная работа № 1	1	1	1		Зачёт.
15.	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча с изменением скорости сопротивлением защиты.	1	0	1		Практическая работа
16.	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча с использованием игровых взаимодействий в парах, тройках.	1	0	1		Практическая работа
17.	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча Высокое и низкое. КУ: Ведение мяча с изменением скорости.	1	0	1		Практическая работа. Зачёт.
18.	Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическая работа
19.	Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места после остановки и ловли	1	0	1		Практическая работа. Зачёт.
20.	Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с мест. Игровые взаимодействия в парах и тройках.	1	0	1		Практическая работа
21.	Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, игры и игровые взаимодействия.	1	0	1		Практическая работа. Зачёт.
22.	Гимнастика. Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность Кувырок вперёд в группировке	1	0	1		Практическая работа

23.	Гимнастика. Кувырок назад в группировке	1	0	1		Практическая работа. Зачёт.
24.	Гимнастика. Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1		Практическая работа
25.	Гимнастика. Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		Практическая работа
26.	Гимнастика. Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1		Практическая работа. Зачёт.
27.	Гимнастика. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1		Практическая работа
28.	Гимнастика. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1		Практическая работа. Зачёт.
29.	Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости Упражнения на развитие координации	1	0	1		Практическая работа
30.	Гимнастика. Висы и упоры Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	0	1		Практическая работа
31.	Гимнастика. ГТО. Подтягивание.	1	0	1		Практическая работа. Зачёт.
32.	Лыжи. Инструктаж по Т.Б. Контрольная работа № 2. Повороты	1	1	1		Зачёт.
33.	Лыжи. Попеременно двухшажный ход	1	0	1		Практическая работа
34.	Лыжи. Подъём "лесенкой" Спуск в низкой стойке	1	0	1		Практическая работа. Зачёт.
35.	Лыжи. Спуск с пологого склона	1	0	1		Практическая работа
36.	Лыжи. Прохождение дистанции попеременно двухшажным ходом	1	0	1		Практическая работа. Зачёт.
37.	Лыжи. Преодоление бугров и впадин	1	0	1		Практическая работа
38.	Лыжи. Поворот и торможение	1	0	1		Практическая работа
39.	Лыжи. Прохождение дистанции на скорость	1	0	1		Практическая работа
40.	Лыжи. ГТО прохождение дистанции без учёта времени	1	0	1		Практическая работа.
41.	Лыжи. ГТО прохождение дистанции с учётом времени	1	0	1		Практическая работа.
42.	Волейбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1		Практическая работа
43.	Волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе у стены	1	0	1		Практическая работа
44.	Волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1		Практическая работа

	через сетку					ая работа. Зачёт.
45.	Волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе у стены и через сетку в игровых взаимодействиях	1	0	1		Практическа ая работа
46.	Волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе в игре	1	0	1		Практическа ая работа
47.	Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте у стены	1	0	1		Практическа ая работа. Зачёт.
48.	Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в парах	1	0	1		Практическа ая работа
49.	Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в парах и тройках	1	0	1		Практическа ая работа. Зачёт.
50.	Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в игровых взаимодействиях	1	0	1		Практическа ая работа
51.	Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу у стены	1	0	1		Практическа ая работа
52.	Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в парах через сетку	1	0	1		Практическа ая работа
53.	Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в парах и тройках с заданиями	1	0	1		Практическа ая работа. Зачёт.
54.	Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в игровых взаимодействиях.	1	0	1		Практическа ая работа
55.	Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1		Практическа ая работа
56.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Прыжок в высоту.	1	0	1		Практическа ая работа
57.	Упражнения на формирование телосложения. КУ: прыжок в высоту.	1	0	1		Практическа ая работа. Зачёт.
58.	Л/Атлетика. Инструктаж по Т.Б. Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Практическа ая работа
59.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. ГТО.	1	0	1		Практическа ая работа
60.	Л/Атлетика. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. КУ: 30м.	1	0	1		Практическа ая работа. Зачёт.
61.	Л/Атлетика. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег, эстафетный бег, челночный бег 3x10м. ГТО.	1	0	1		Практическа ая работа. Зачёт.
62.	ГТО. Сдача норм. Разновидности прыжков. КУ: прыжок в длину с места	1	0	1		Практическа ая работа. Зачёт.
63.	ГТО. Сдача норм. Прыжки в длину способом " Согнув ноги!	1	0	1		Практическа ая работа. Зачёт.
64.	Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней	1	0	1		Практическа

	стороной стопы с небольшого разбега. КУ: 60 м. ГТО.					ая работа. Зачёт.
65.	Футбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. ГТО.	1	0	1		Практическая работа
66.	Футбол Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. ГТО.	1	0	1		Практическая работа. Зачёт.
67.	Футбол Ведение футбольного мяча. ГТО.	1	0	1		Практическая работа
68.	Футбол Обводка мячом ориентиров. ГТО.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

6 класс

№ уро ка	Наименование раздела, темы	Количество часов			Да та изу че ни я	Виды, формы контроля
		все го	конт роль ные рабо ты	прак тиче ские рабо ты		
Легкая атлетика (11ч)						
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег.	1	0	1		Практическ ая работа
2	Техника высокого старта. Линейные эстафеты. Бег с ускорением. КУ: 30м. ГТО	1	0	1		Практическ ая работа
3	Техника низкого старта. КУ: 3х10 м. ГТО	1	0	1		Практическ ая работа
4	Техника прыжка в длину с разбега, отталкивание. Специальные упражнения бегуна и прыгуна. ГТО	1	0	1		Практическ ая работа
5	Техника прыжка в длину с разбега, приземление. Техника метания мяча на дальность. ГТО	1	0	1		Практическ ая работа
6	Техника метания малого мяча на дальность. КУ: прыжок в длину с разбега. ГТО	1	0	1		Практическ ая работа
7	Полоса препятствий. КУ: метание малого мяча. ГТО	1	0	1		Практическ ая работа
8	Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. КУ: 6-минутный бег. ГТО	1	0	1		Практическ ая работа
9	Техника бега на средние дистанции. Финиширование. КУ: бег 1000 м. ГТО	1	0	1		Практическ ая работа
10	Бег по пересеченной местности, до 2 км. ГТО	1	0	1		Практическ ая работа
11	Равномерный бег. Специальные упражнения бегуна, прыгуна. ГТО	1	0	1		Практическ ая работа
Футбол (2ч)						

12	Спортивная игра футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке. Ведение мяча в движении с изменением направления движения. Инструктаж по Т.Б. – Спортивные игры.	1	0	1		Практическая работа
13	Спортивная игра футбол. Стойки и перемещения. Удары по воротам на точность. Остановки мяча. КУ: комбинация из разученных приемов.	1	0	1		Практическая работа
Русская лапта (3ч)						
14	Спортивная игра Русская лапта. Техника и тактика нападения. Инструктаж по Т.Б. – спортивные игры.	1	0	1		Практическая работа
15	Спортивная игра Русская лапта. Техника и тактика защиты. Тест №1	1	1	1		Контрольная работа
16	Спортивная игра Русская лапта. Техника и тактика защиты и нападения. КУ: комбинация из разученных приемов.	1	0	1		Практическая работа
Баскетбол (8ч)						
17	Правила игры в баскетбол. Инструктаж по Т.Б. – баскетбол.	1	0	1		Практическая работа
18	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков.	1	0	1		Практическая работа
19	Стойки и повороты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. КУ: ведение мяча.	1	0	1		Практическая работа
20	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа
21	Вырывание и выбивание мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	0	1		Практическая работа
22	Учебно-тренировочная игра 4х4. КУ: комбинация из разученных приемов.	1	0	1		Практическая работа
23	Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. КУ: броски мяча в кольцо. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
24	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении. Тест №2	1	1	1		Контрольная работа
Гимнастика (4ч)						
25	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. Фронтальное равновесие. Составление акробатической комбинации. Инструктаж по Т.Б. – гимнастика.	1	0	1		Практическая работа
26	Два кувырка вперед слитно. Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Лазание по канату в два приема.	1	0	1		Практическая работа
27	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения лежа. Комбинация из освоенных элементов. КУ: лазание по канату.	1	0	1		Практическая работа
28	КУ: комбинация из освоенных элементов. Круговая тренировка.	1	0	1		Практическая работа
Лыжная подготовка (15ч)						
29	Освоение техники лыжных ходов. Скольжение без палок. Инструктаж по Т.Б. – лыжная подготовка.	1	0	1		Практическая работа
30	Попеременный двухшажный ход	1	0	1		Практическая работа
31	Одновременный бесшажный ход	1	0	1		Практическая работа

						ая работа
32	Одновременный одношажный ход.	1	0	1		Практическая работа
33	Совершенствование техники лыжных ходов. КУ: техника одновременных ходов.	1	0	1		Практическая работа
34	КУ: попеременный двухшажный ход	1	0	1		Практическая работа
35	Контрольное прохождение дистанции 1 км. ГТО	1	0	1		Практическая работа
36	Повороты переступанием, прыжком. Совершенствование техники лыжных ходов.	1	0	1		Практическая работа
37	Контрольное прохождение дистанции 1,5 км коньковым ходом. ГТО	1	0	1		Практическая работа
38	Освоение техники спуска - низкая, средняя, высокая стойка.	1	0	1		Практическая работа
39	Совершенствование техники спуска с горы. Торможения: плугом, упором.	1	0	1		Практическая работа
40	КУ: подъем в гору разными способами.	1	0	1		Практическая работа
41	Совершенствование техники конькового хода.	1	0	1		Практическая работа
42	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2,3 км. ГТО	1	0	1		Практическая работа
43	Совершенствование техники лыжных ходов. КУ: 2,3 км. ГТО	1	0	1		Практическая работа
Гимнастика (3ч)						
44	Опорный прыжок: прыжок ноги врозь через козла в ширину. Смешанные висы. Подъем переворотом (мал.). Подъем переворотом махом одной толчком другой (дев.). Инструктаж по Т.Б. – гимнастика.	1	0	1		Практическая работа
45	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь через козла в длину. Упражнения на гимнастическом бревне, напольном.	1	0	1		Практическая работа
46	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. КУ: опорный прыжок.	1	0	1		Практическая работа
Волейбол (10ч)						
47	Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Инструктаж по Т.Б. – спортивные игры.	1	0	1		Практическая работа
48	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча.	1	0	1		Практическая работа
49	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1	0	1		Практическая работа
50	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	0	1		Практическая работа
51	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	1	0	1		Практическая работа
52	КУ: нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	1	0	1		Практическая работа
53	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Позиционное нападение.	1	0	1		Практическая работа

54	Тактика свободного нападения. КУ: передача мяча сверху двумя руками.	1	0	1		Практическая работа
55	Комбинация из разученных элементов. Тактика свободного нападения.	1	0	1		Практическая работа
56	Тактика свободного нападения. Тест №3	1	1	1		Контрольная работа
Легкая атлетика (8ч)						
57	Техника прыжка в высоту с разбега. КУ: прыжок в длину с места. Инструктаж по Т.Б. – легкая атлетика.	1	0	1		Практическая работа
58	Техника прыжка в высоту с разбега. КУ: подтягивание. ГТО	1	0	1		Практическая работа
59	Полоса препятствий. КУ: прыжок в высоту с разбега.	1	0	1		Практическая работа
60	Техника низкого старта. КУ: бег на 30м. ГТО	1	0	1		Практическая работа
61	Эстафетный бег. Круговая эстафета. КУ: челночный бег. ГТО	1	0	1		Практическая работа
62	Техника прыжка в длину с разбега, отталкивание, приземление. КУ: бег на 1500м. ГТО	1	0	1		Практическая работа
63	Техника метания малого мяча на дальность. КУ: прыжки в длину с разбега. ГТО	1	0	1		Практическая работа
64	Техника прыжка в длину с разбега, отталкивание. КУ: метание мяча на дальность. ГТО	1	0	1		Практическая работа
Футбол (2ч)						
65	Спортивная игра в футбол. Тактика игры в нападении и защите.	1	0	1		Практическая работа
66	Спортивная игра в футбол. Тактика игры в нападении и защите.	1	0	1		Практическая работа
Русская лапта (2ч)						
67	Спортивная игра Русская лапта. Тактика игры в нападении.	1	0	1		Практическая работа
68	Спортивная игра Русская лапта. Тактика игры в защите. Итоговое занятие.	1	0	1		Практическая работа

7 класс

№ Урока	Наименование раздела, темы	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		все го	контрольные работы	практические работы		
Легкая атлетика (11ч)						
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег.	1	0	1		Практическая работа
2	Техника высокого старта. Линейные эстафеты. Бег с	1	0	1		Практическая работа

	ускорением. КУ: 30м. ГТО					еская работа
3	Техника низкого старта. КУ: 3x10 м. ГТО	1	0	1		Практич еская работа
4	Техника прыжка в длину с разбега, отталкивание. Специальные упражнения бегуна и прыгуна. ГТО	1	0	1		Практич еская работа
5	Техника прыжка в длину с разбега, приземление. Техника метания мяча на дальность. ГТО	1	0	1		Практич еская работа
6	Техника метания малого мяча на дальность. КУ: прыжок в длину с разбега. ГТО	1	0	1		Практич еская работа
7	Полоса препятствий. КУ: метание малого мяча. ГТО	1	0	1		Практич еская работа
8	Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. КУ: 6-минутный бег. ГТО	1	0	1		Практич еская работа
9	Техника бега на средние дистанции. Финиширование. КУ: бег 1000 м. ГТО	1	0	1		Практич еская работа
10	Бег по пересеченной местности, до 2 км. ГТО	1	0	1		Практич еская работа
1	Равномерный бег. Специальные упражнения бегуна, прыгуна. ГТО	1	0	1		Практич еская работа
Футбол (2 ч)						
12	Спортивная игра футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке. Ведение мяча в движении с изменением направления движения. Инструктаж по Т.Б. – футбол.	1	0	1		Практич еская работа
13	Спортивная игра футбол. Стойки и перемещения. Удары по воротам на точность. Остановки мяча. КУ: комбинация из разученных приемов.	1	0	1		Практич еская работа
Русская лапта (3 ч)						
14	Спортивная игра Русская лапта. Техника и тактика нападения. Инструктаж по Т.Б. – лапта.	1	0	1		Практич еская работа
15	Спортивная игра Русская лапта. Техника и тактика защиты. Контрольная работа №1	1	1	1		Контрол ьная работа
16	Спортивная игра Русская лапта. Техника и тактика защиты и нападения. КУ: комбинация из разученных приемов.	1	0	1		Практич еская работа
Баскетбол (8 ч)						
17	Правила игры в баскетбол. Инструктаж по Т.Б. – баскетбол.		0			Практич еская работа
18	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков.	1	0	1		Практич еская

						работа
19	Стойки и повороты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. КУ: ведение мяча.	1	0	1		Практическая работа
20	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа
2	Вырывание и выбивание мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	0	1		Практическая работа
21	Учебно-тренировочная игра 4х4. КУ: комбинация из разученных приемов.	1	0	1		Практическая работа
21	Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. КУ: броски мяча в кольцо. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
24	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении. Контрольная работа №2	1		1		Контрольная работа
Гимнастика (4 ч)						
21	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. Фронтальное равновесие. Составление акробатической комбинации.	1	0	1		Практическая работа
20	Два кувырка вперед слитно. Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Лазание по канату в два приема.	1	0	1		Практическая работа
21	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения лежа. Комбинация из освоенных элементов. КУ: лазание по канату.	1	0	1		Практическая работа
21	КУ: комбинация из освоенных элементов. Круговая тренировка.	1	0	1		Практическая работа
Лыжная подготовка (15 ч)						
21	Освоение техники лыжных ходов. Скольжение без палок.	1	0	1		Практическая работа
30	Попеременный двухшажный ход	1	0	1		Практическая работа
3	Одновременный бесшажный ход	1	0	1		Практическая работа
31	Одновременный одношажный ход.	1	0	1		Практическая работа
31	Совершенствование техники лыжных ходов. КУ: техника одновременных ходов.	1	0	1		Практическая работа
34	КУ: попеременный двухшажный ход. ГТО	1	0	1		Практическая работа
31	Контрольное прохождение дистанции 1 км. ГТО	1	0	1		Практическая работа

						еская работа
3	Повороты переступанием, прыжком. Совершенствование техники лыжных ходов.	1	0	1		Практич еская работа
3	Контрольное прохождение дистанции 1,5 км коньковым ходом. ГТО	1	0	1		Практич еская работа
3	Освоение техники спуска - низкая, средняя, высокая стойка.	1	0	1		Практич еская работа
3	Совершенствование техники спуска с горы. Торможения: плугом, упором.	1	0	1		Практич еская работа
4	КУ: подъем в гору разными способами.	1	0	1		Практич еская работа
4	Совершенствование техники конькового хода.	1	0	1		Практич еская работа
4	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2,3 км. ГТО	1	0	1		Практич еская работа
4	Совершенствование техники лыжных ходов. КУ: 2,3 км. ГТО	1	0	1		Практич еская работа
Гимнастика (3 ч)						
4	Опорный прыжок: прыжок ноги врозь через козла в ширину. Смешанные висы. Подъем переворотом (мал.). Подъем переворотом махом одной толчком другой (дев.).	1	0	1		Практич еская работа
4	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь через козла в длину. Упражнения на гимнастическом бревне, напольном.	1	0	1		Практич еская работа
4	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. КУ: опорный прыжок.	1	0	1		Практич еская работа
Волейбол (10 ч)						
4	Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой	1	0	1		Практич еская работа
4	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча.	1	0	1		Практич еская работа
4	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	1	0	1		Практич еская работа
5	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	0	1		Практич еская работа
5	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	1	0	1		Практич еская

						работа
5	КУ: нижняя прямая подача мяча в заданную зону	1	0	1		Практическая работа
5	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Позиционное нападение.	1	0	1		Практическая работа
5	Тактика свободного нападения. КУ: передача мяча сверху двумя руками.	1	0	1		Практическая работа
5	Комбинация из разученных элементов. Тактика свободного нападения.	1	0	1		Практическая работа
5	Тактика свободного нападения. Контрольная работа №3	1	1	1		Контрольная работа
Легкая атлетика (8 ч)						
5	Техника прыжка в высоту с разбега. КУ: прыжок в длину с места. ГТО	1	0	1		Практическая работа
5	Техника прыжка в высоту с разбега. КУ: подтягивание. ГТО	1	0	1		Практическая работа
5	Полоса препятствий. КУ: прыжок в высоту с разбега. ГТО	1	0	1		Практическая работа
6	Техника низкого старта. КУ: бег на 30м . ГТО	1	0	1		Практическая работа
6	Эстафетный бег. Круговая эстафета. КУ: челночный бег. ГТО	1	0	1		Практическая работа
6	Техника прыжка в длину с разбега, отталкивание, приземление. КУ: бег на 1500м. ГТО	1	0	1		Практическая работа
6	Техника метания малого мяча на дальность. КУ: прыжки в длину с разбега. ГТО	1	0	1		Практическая работа
6	Техника прыжка в длину с разбега, отталкивание. КУ: метание мяча на дальность. ГТО	1	0	1		Практическая работа
Футбол (2 ч)						
6	Спортивная игра в футбол. Тактика игры в нападении и защите.	1	0	1		Практическая работа
6	Спортивная игра в футбол. Тактика игры в нападении и защите.	1	0	1		Практическая работа
Русская лапта (2 ч)						
6	Спортивная игра Русская лапта. Тактика игры в нападении.	1	0	1		Практическая работа

6	Спортивная игра Русская лапта. Тактика игры в защите. Итоговое занятие.	1	0	1		Практическая работа
---	---	---	---	---	--	---------------------

8 класс

№ ур ока	Наименование раздела, темы	Количество часов			Да та	Виды, формы контроля
		все го	контроль ные работ ы	практич еские работ ы		
Легкая атлетика (8 ч)						
1	Инструктаж по ТБ – вводный, легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практич еская работа
2	Низкий старт. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. ГТО	1	0	1		Практич еская работа
3	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Контроль двигательных качеств: челночный бег. Развитие скоростных качеств. ГТО	1	0	1		Практич еская работа
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега. Отталкивание. Специальные упражнения прыгуна. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль двигательных качеств: бег 60 м. ГТО	1	0	1		Практич еская работа
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега. Приземление. Контроль двигательных качеств: метание мяча на дальность с разбега. ГТО	1	0	1		Практич еская работа
6	Техника бега на средние дистанции. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. ГТО	1	0	1		Практич еская работа
7	Специальные беговые упражнения. Контроль двигательных качеств: 6-и мин. бег. Развитие выносливости. ГТО	1	0	1		Практич еская работа
8	Техника бега на длинные дистанции. Контроль двигательных качеств: Бег 2000 м. Развитие выносливости. ГТО	1	0	1		Практич еская работа
Футбол (2 ч)						
9	Футбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра. Правила футбола.	1	0	1		Практич еская работа
10	Футбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра. Правила футбола.	1	0	1		Практич еская работа
Русская лапта (2 ч)						
11	Игра Русская лапта. Правила игры. Тактика защиты. Учебная игра. Инструктаж по Т.Б. – лапта.	1	0	1		Практич еская работа

12	Игра Русская лапта. Правила игры. Тактика нападения и защиты. Учебная игра. Контроль двигательных качеств: подтягивание.	1	0	1		Практическая работа
Баскетбол (8 ч)						
13	Сочетание приемов передвижений и остановок, передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Инструктаж по ТБ – баскетбол.	1	0	1		Практическая работа
14	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
15	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
16	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Передачи, броски. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
17	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
18	Броски в прыжке. Оценка техники выполнения штрафного броска. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
19	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
20	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	1	0	1		Практическая работа
Гимнастика (4 ч)						
21	Строевые упражнения. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (мал.) Подъем переворотом махом одной толчком другой (дев.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическом бревне, напольном. Развитие силовых способностей. Инструктаж по Т.Б. – гимнастика.	1	0	1		Практическая работа
22	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Оценка техники выполнения: Подъем переворотом силой (мал.), подъем переворотом махом (дев.). Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
23	Из упора присев стойка на руках и голове (мал.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (дев.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
24	Оценка техники выполнения длинного кувырка с трех шагов разбега (мал.), кувырок назад в полушпагат	1	0	1		Практическая работа

	(дев.). Равновесие на одной ноге. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.					работа
Волейбол (4 ч)						
25	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ – волейбол.	1	0	1		Практическая работа
26	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Тест №1	1	1	1		Контрольная работа
27	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
28	Оценка техники верхней и нижней передачи. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
Лыжная подготовка (14 ч)						
29	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Непрерывное передвижение 3км. Инструктаж по ТБ – лыжная подготовка.	1	0	1		Практическая работа
30	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуски с изменением стоек.	1	0	1		Практическая работа
31	Попеременные ходы. Одновременный двухшажный коньковый ход. Непрерывное передвижение 3км.	1	0	1		Практическая работа
32	Чередование попеременных ходов. Спуски с изменением стоек. Непрерывное передвижение 3км. ГТО	1	0	1		Практическая работа
33	Переход со свободным движением рук. Непрерывное передвижение 3км. ГТО	1	0	1		Практическая работа
34	Чередование одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного. Спуски с изменением стоек.	1	0	1		Практическая работа
35	Классические ходы. Техника одновременного двухшажного конькового хода. Непрерывное передвижение 3км. ГТО	1	0	1		Практическая работа
36	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Спуски с изменением стоек. Непрерывное передвижение 4км. ГТО	1	0	1		Практическая работа
37	Чередование лыжных ходов. Техника попеременного четырехшажного хода.	1	0	1		Практическая работа
38	Чередование лыжных ходов. 4 км ГТО	1	0	1		Практическая работа
39	Чередование одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного. Л/г 5 км ГТО	1	0	1		Практическая работа

						работа
40	Чередование одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного. Спуски с изменением стоек.	1	0	1		Практическая работа
41	Чередование одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного. Контроль двигательных качеств: 2км (д), 3км (м). ГТО	1	0	1		Практическая работа
42	Чередование одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного. Спуски с изменением стоек.	1	0	1		Практическая работа
Баскетбол (4 ч)						
43	Сочетание приемов передвижений и остановок, передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	1	0	1		Практическая работа
44	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите. Учебная игра. Правила баскетбола. Тест №2	1	1	1		Контрольная работа
45	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	1	0	1		Практическая работа
46	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Защитные действия и овладение мячом. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
Гимнастика (5 ч)						
47	Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Круговая тренировка. Развитие координационных способностей. Контроль двигательных качеств: наклон из положения сидя.	1	0	1		Практическая работа
48	Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Лазание по канату в три приема. Оценка техники выполнения акробатической комбинации. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
49	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Техника опорного прыжка. Контроль двигательных качеств: Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин.	1	0	1		Практическая работа
50	Строевые упражнения. Опорный прыжок: мальчики - прыжок согнув ноги через козла в ширину; девочки – прыжок ноги врозь через козла в ширину. Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
51	Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Контроль двигательных качеств: лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
Волейбол (6 ч)						
52	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Инструктаж по Т.Б. – волейбол.	1	0	1		Практическая работа

53	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
54	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
55	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	0	1		Практическая работа
56	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Комбинации из передвижений игрока. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
57	Комбинации из передвижений игрока. Игра в нападение через 3-ю зону. Контрольное выполнение комбинации. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
Легкая атлетика (9ч)						
58	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега. Отталкивание. Техника метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по Т.Б. – легкая атлетика.	1	0	1		Практическая работа
59	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега. Приземление. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту. Техника метание мяча на дальность с разбега. ГТО	1	0	1		Практическая работа
60	Бег в равномерном темпе (15 мин). Специальные беговые упражнения. Контроль двигательных качеств: метание мяча на дальность с разбега. Развитие выносливости. ГТО	1	0	1		Практическая работа
61	Техника бега на средние дистанции. Бег в равномерном темпе (16 мин). Спортивная игра «Лепта». Контроль двигательных качеств: подтягивание. Развитие выносливости. ГТО	1	0	1		Практическая работа
62	Бег в равномерном темпе (18 мин). Контроль двигательных качеств: бег 2000м. Спортивная игра Русская лепта. Развитие выносливости. ГТО	1	0	1		Практическая работа
63	Специальная выносливость. Бег по дистанции. Развитие выносливости. ГТО	1	0	1		Практическая работа
64	Преодоление вертикальных препятствий. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Русская лепта». Развитие скоростно – силовых качеств. ГТО	1	0	1		Практическая работа
65	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега. Контроль двигательных качеств: челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. ГТО	1	0	1		Практическая работа
66	Эстафетный бег с передачей палочки. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега. Спортивная игра «Лепта». ГТО	1	0	1		Практическая работа

Футбол (2 ч)						
67	Футбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра. Правила футбола.	1	0	1		Практическая работа
68	Футбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра. Правила футбола.	1	0	1		Практическая работа

9 класс

№ ур ока	Наименование раздела, темы	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		все го	конт роль ные рабо ты	прак тиче ские рабо ты		
Легкая атлетика (8ч)						
1	Инструктаж по Т.Б. – вводный, легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практиче ская работа
2	Низкий старт. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. ГТО	1	0	1		Практиче ская работа
3	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Контроль двигательных качеств: челночный бег. Развитие скоростных качеств. ГТО	1	0	1		Практиче ская работа
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега. Отталкивание. Специальные упражнения прыгуна. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль двигательных качеств: бег 60 м. ГТО	1	0	1		Практиче ская работа
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега. Приземление. Контроль двигательных качеств: метание мяча на дальность с разбега. ГТО	1	0	1		Практиче ская работа
6	Техника бега на средние дистанции. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. ГТО	1	0	1		Практиче ская работа
7	Специальные беговые упражнения. Контроль двигательных качеств: 6-и мин. бег. Развитие выносливости. ГТО	1	0	1		Практиче ская работа
8	Техника бега на длинные дистанции. Контроль двигательных качеств: Бег 2000 м. Развитие выносливости. ГТО	1	0	1		Практиче ская работа
Футбол (2ч)						
9	Футбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра. Правила футбола.	1	0	1		Практиче ская работа
10	Футбол. Сочетание приемов передвижений и остановок.	1	0	1		Практиче

	Учебная игра. Правила футбола. КУ: комбинация из разученных приемов.					ская работа
Русская лапта (2ч)						
11	Игра Русская лапта. Правила игры. Тактика защиты. Учебная игра. Инструктаж по Т.Б. – лапта.	1	0	1		Практическая работа
12	Игра Русская лапта. Правила игры. Тактика нападения и защиты. Учебная игра. Контроль двигательных качеств: подтягивание.	1	0	1		Практическая работа
Баскетбол (8ч)						
13	Сочетание приемов передвижений и остановок, передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Инструктаж по Т.Б. – баскетбол.	1	0	1		Практическая работа
14	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
15	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
16	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Передачи, броски. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
17	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
18	Броски в прыжке. Оценка техники выполнения штрафного броска. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
19	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра. Контрольная работа: Правила, судейство в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
20	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола. Тест №1	1	1	1		Контрольная работа
Гимнастика (4ч)						
21	Строевые упражнения. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (мал.) Подъем переворотом махом одной толчком другой (дев.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическом бревне, напольном. Развитие силовых способностей. Инструктаж по Т.Б. – гимнастика.	1	0	1		Практическая работа
22	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Оценка техники выполнения: Подъем переворотом силой (мал.), подъем переворотом махом (дев.). Круговая тренировка.	1	0	1		Практическая работа

	Развитие координационных способностей.					
23	Из упора присев стойка на руках и голове (мал.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (дев.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
24	Оценка техники выполнения длинного кувырка с трех шагов разбега (мал.), кувырок назад в полушпагат (дев.). Равновесие на одной ноге. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
Волейбол (4ч)						
25	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по Т.Б. – волейбол.	1	0	1		Практическая работа
26	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа
27	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Контрольная работа: Правила, судейство в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
28	Оценка техники верхней и нижней передачи. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
Лыжная подготовка (14ч)						
29	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Непрерывное передвижение 3км. Инструктаж по Т.Б. – лыжная подготовка.	1	0	1		Практическая работа
30	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуски с изменением стоек.	1	0	1		Практическая работа
31	Попеременные ходы. Одновременный двухшажный коньковый ход. Непрерывное передвижение 3км. ГТО	1	0	1		Практическая работа
32	Чередование попеременных ходов. Спуски с изменением стоек. Непрерывное передвижение 3км. ГТО	1	0	1		Практическая работа
33	Переход со свободным движением рук. Непрерывное передвижение 3км. ГТО	1	0	1		Практическая работа
34	Чередование одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного. Спуски с изменением стоек.	1	0	1		Практическая работа
35	Классические ходы. Техника одновременного двухшажного конькового хода. Непрерывное передвижение 3км. ГТО	1	0	1		Практическая работа
36	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Спуски с изменением стоек. Непрерывное передвижение 4км.	1	0	1		Практическая работа

37	Чередование лыжных ходов. Техника попеременного четырехшажного хода.	1	0	1		Практическая работа
38	Чередование лыжных ходов. 4 км ГТО	1	0	1		Практическая работа
39	Чередование одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного. 5 км ГТО	1	0	1		Практическая работа
40	Чередование одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного. Спуски с изменением стоек.	1	0	1		Практическая работа
41	Чередование одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного. Контроль двигательных качеств: 2км (д), 3км (м). ГТО	1	0	1		Практическая работа
42	Чередование одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного. Спуски с изменением стоек.	1	0	1		Практическая работа
Баскетбол (4ч)						
43	Сочетание приемов передвижений и остановок, передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. Инструктаж по Т.Б. – баскетбол.	1	0	1		Практическая работа
44	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите. Учебная игра. Правила баскетбола	1	0	1		Практическая работа
45	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	1	0	1		Практическая работа
46	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Защитные действия и овладение мячом. Учебная игра. Тест №2	1	1	1		Контрольная работа
Гимнастика (5ч)						
47	Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Круговая тренировка. Развитие координационных способностей. Контроль двигательных качеств: наклон из положения сидя. Инструктаж по Т.Б.- гимнастика.	1	0	1		Практическая работа
48	Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Лазание по канату в три приема. Оценка техники выполнения акробатической комбинации. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
49	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Опорный прыжок: мальчики - прыжок ноги врозь через коня; девочки – прыжок боком через коня. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. Контроль двигательных качеств: Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин.	1	0	1		Практическая работа
50	Строевые упражнения. Опорный прыжок: мальчики - прыжок ноги врозь через коня; девочки – прыжок боком через коня. Оценка техники выполнения опорного	1	0	1		Практическая работа

	прыжка. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.					
51	Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Контроль двигательных качеств: лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
Волейбол (6ч)						
52	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Инструктаж по Т.Б. – волейбол.	1	0	1		Практическая работа
53	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
54	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
55	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	0	1		Практическая работа
56	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Комбинации из передвижений игрока. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
57	Комбинации из передвижений игрока. Игра в нападение через 3-ю зону. Контрольное выполнение комбинации. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
Легкая атлетика (9ч)						
58	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега. Отталкивание. Техника метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по Т.Б. – легкая атлетика.	1	0	1		Практическая работа
59	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега. Приземление. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту. Техника метание мяча на дальность с разбега. ГТО	1	0	1		Практическая работа
60	Бег в равномерном темпе (15 мин). Специальные беговые упражнения. Контроль двигательных качеств: метание мяча на дальность с разбега. Развитие выносливости. ГТО	1	0	1		Практическая работа
61	Техника бега на средние дистанции. Бег в равномерном темпе (16 мин). Спортивная игра «Лапта». Контроль двигательных качеств: подтягивание. Развитие выносливости. ГТО	1	0	1		Практическая работа
62	Бег в равномерном темпе (18 мин). Контроль двигательных качеств: бег 2000м. Спортивная игра Русская лапта. Развитие выносливости. ГТО	1	0	1		Практическая работа
63	Специальная выносливость. Бег по дистанции. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
64	Преодоление вертикальных препятствий. Контроль	1	0	1		Практическая работа

	двигательных качеств: бег 30 м. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Русская лапта». Развитие скоростно – силовых качеств. ГТО					ская работа
65	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега. Контроль двигательных качеств: челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. ГТО	1	0	1		Практическая работа
66	Эстафетный бег с передачей палочки. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега. Спортивная игра «Лапта». ГТО	1	0	1		Практическая работа
Футбол (2ч)						
67	Футбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра. Правила футбола.	1	0	1		Практическая работа
68	Футбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра. Правила футбола.	1	0	1		Практическая работа

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЙ РЕАЛИЗАЦИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 1 – 4 КЛАССОВ, ВКЛЮЧАЕТ:

УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-7 классы/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5—7 классы / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2014

Физическая культура. Методические рекомендации. 8—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2021.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru <https://www.gto.ru/norms> ВФСК ГТО (gto.ru)