

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Отдел образования администрации МО Заокский район

МКОУ "Бутиковская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом

Матвеева О.В.
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Прасалова М.В.
Приказ №287 от «28» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2065149)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

п. Бутиково 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, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска 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 посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и

изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол.

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

ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, 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 физкультурминуток 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 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, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность		
1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10
2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10
3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10
4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10
5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10
6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6
7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12
Итого по разделу		68
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность		
1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10
2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10
3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10
4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10
5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10
6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6
7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12
Итого по разделу		68
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность		
1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10
2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10
3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10
4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10
5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10
6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6
7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12
Итого по разделу		68
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность		
1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10
2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10
3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10
4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10
5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10
6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6
7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12
Итого по разделу		68
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
Раздел 1 Спортивно-оздоровительная деятельность		
1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10
2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10
3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10
4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10
5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10
6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6
7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12
Итого по разделу		68
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Инструктаж по л/а. Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений.	1
2	Олимпийские игры древности. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – м) с максимальной скоростью.	1
3	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1
4	Режим дня. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорен (60-м) с максимальной скоростью. Высокий старт.	1
5	Наблюдение за физическим развитием. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек.	1
6	Организация и проведение самостоятельных занятий. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.	1
7	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места . Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1
8	Определение состояния организма. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1
9	Составление дневника по физической культуре. ОРУ в движении. Метание малого мяча в неподвижную мишень	1

10	Упражнения утренней зарядки. ОРУ в движении. Метание малого мяча на дальность	1
11	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)	1
12	Специальные беговые упражнения. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	1
13	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1
14	ОРУ. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами».	1
15	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах — через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – м. Подвижная игра «Подай и попади».	1
16	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах — через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	1
17	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Подвижные игры: «Бомбардиры» .Учебная игра.	1
18	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2-4 м; имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: « По наземной мишени». Учебная игра.	1
19	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые	1

	задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	
20	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	1
21	Инструктаж по ТБ по гимнастике. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1
22	ОРУ. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.	1
23	ОРУ. Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Развитие скоростно – силовых способностей.	1
24	ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петель – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). Развитие скоростно – силовых способностей.	1
25	Строевой шаг. ОРУ. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей.	1
26	Строевой шаг. ОРУ. Группировки. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	1
27	Строевой шаг. ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положение лежа на спине.	1
28	Строевой шаг. ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положение лежа на спине. «Березка»	1
29	ОРУ. Гимнастические комбинации.	1
30	ОРУ. Гимнастические комбинации.	1
31	Инструктаж по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви, правила поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику подъёмов и спусков на склонах.	1

32	ОРУ. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1
33	ОРУ. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1
34	ОРУ. Повороты на лыжах способом переступания	1
35	ОРУ. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1
36	ОРУ. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1
37	ОРУ. Спуск на лыжах с пологого склона	1
38	ОРУ. Спуск на лыжах с пологого склона	1
39	ОРУ. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1
40	ОРУ. Провести учёт умений спуска со склона в средней стойке с палками. Пройти дистанцию 1-1,5 км. Со средней скоростью	1
41	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1
42	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1
43	ОРУ с мячом. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра «Собачка»	1
44	ОРУ с мячом. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра «Собачка»	1
45	ОРУ с мячом. Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Игра «Собачка»	1
46	ОРУ с мячом. Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	1

	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Игра «Собачка»	
47	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1
48	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1
49	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.	1
50	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1
51	Инструктаж по футболу. ОРУ с мячом. Удар по мячу внутренней стороной стопы	1
52	ОРУ с мячом. Удар по мячу внутренней стороной стопы	1
53	ОРУ с мячом. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
54	ОРУ с мячом. Ведение футбольного мяча «по прямой»	1
55	ОРУ с мячом. Ведение футбольного мяча «по кругу»	1
56	ОРУ с мячом. Ведение футбольного мяча «змейкой»	1
57	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м. Эстафеты	1
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1

61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
68	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. ОРУ. Бег с максимальной скоростью до 50 м. Спортивные игры.	1
2	Символика и ритуалы. Олимпийских игр. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Развитие скоростных способностей.	1
3	ОРУ. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Развитие скоростных способностей.	1
4	История первых Олимпийских игр современности. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад. То же, в спокойном и быстром беге. Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
5	Составление дневника физической культуры. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из разных исходных положений. Эстафеты. 60м на результат.	1
6	Физическая подготовка человека. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. В горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 8 – 10 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. 30м – на результат	1
7	Основные показатели физической нагрузки. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние; в коридор 5 – 6 м.	1
8	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние; в коридор 5 – 6 м.	1
9	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (выполнение отталкивания); прыжки с места и с разбега. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1

10	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10	1
11	Инструктаж по волейболу. ОРУ. СУ. Игра «Догони мяч». Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
12	ОРУ с мячом. СУ. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д). Игра «Лишний мяч».	1
13	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Учебная игра.	1
14	ОРУ с мячом. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1
15	ОРУ с мячом. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Выполнение заданий с использованием подвижных игр. Учебная игра.	1
16	ОРУ с мячом. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Выполнение заданий с использованием подвижных игр. Учебная игра.	1
17	ОРУ с мячом. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.	1
18	ОРУ с мячом. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Учебная игра.	1
19	ОРУ с мячом. Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Учебная игра.	1
20	ОРУ с мячом. Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча:	1

	подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах — через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Поддай и попади». Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.	
21	Инструктаж по ТБ по гимнастике. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1
22	ОРУ. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1
23	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками).	1
24	ОРУ. Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петлей – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
25	Строевой шаг. ОРУ. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырок вперед. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1
26	Строевой шаг. ОРУ. Группировки. Перекаты. Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	1
27	Строевой шаг. ОРУ. Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост» из положение лежа на спине.	1
28	Строевой шаг. ОРУ. Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост» из положение лежа на спине, «Мост» из положения стоя.	1
29	ОРУ. Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках.	1
30	ОРУ. Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках.	1
31	Инструктаж правила поведения на уроках лыжной подготовки.. Основные требования к одежде и обуви. Совершенствовать технику подъёмов и спусков на склонах.	1
32	ОРУ. Провести учёт умений спуска со склона в средней стойке с палками. Пройти дистанцию 1,5км. Со средней скоростью	1
33	ОРУ. Учить попеременному двухшажному ходу с палками. Бег на лыжах с палками 3км. Катание с	1

	горы.	
34	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Передвижение одновременным одношажным ходом..	1
35	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать координацию работы рук ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Техника одновременного двухшажного хода.	1
36	ОРУ. Передвигаться на лыжах до 2км. Закрепить технику одновременного двухшажного хода, катание с горы.	1
37	На учебном круге совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Повороты переступанием в конце спуска.	1
38	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1
39	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1
40	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1
41	Инструктаж по баскетболу. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Повторение правил.	1
42	ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. игра «Мяч капитану»	1
43	Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1
44	ОРУ с мячом. Челночный бег 3х10м с подбрасыванием мяча над собой; игра « Борьба за мяч»	1
45	ОРУ . Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1
46	ОРУ. Быстрое перемещение.(в парах, лицом друг к другу, у каждого гимнастическая палка). Стойка и	1

	передвижение игрока. Броски двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	
47	ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Прыжки через гимнастическую скамейку стоя боком с продвижением вперед. Игра в мини-баскетбол.	1
48	ОРУ. Специальные игры, беговые упражнения. Тактика свободного нападения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Учебная игра	1
49	ОРУ. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места Учебная игра «Мяч капитану»	1
50	ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол.	1
51	Инструкция по футболу. Повторения правил игры. Ору с мячом. Удар по катящемуся мячу с разбега	1
52	ОРУ с мячом. Удар по катящемуся мячу с разбега. Игра «В одно касание»	1
53	ОРУ с мячом. Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча. Игра в мини-футбол.	1
54	ОРУ с мячом. Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча. Игра в мини-футбол.	1
55	ОРУ с мячом. Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча. Игра в мини-футбол.	1
56	ОРУ с мячом. Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки. Игра в мини-футбол.	1
57	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1

61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Модуль «Легкая атлетика». Техника Безопасности при занятиях физическими упражнениями. Истоки развития олимпизма в России.	1
2	Модуль «Легкая атлетика». Олимпийское движение в СССР и современной России. Беговые упражнения . Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1
3	Модуль «Легкая атлетика». Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Спринтерский (30 м и 60 м) и гладкий равномерный бег по стадиону.	1
4	Модуль «Легкая атлетика». Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. СБУ. Бег 30 м на время.	1
5	Модуль «Легкая атлетика». СБУ, СПУ. Прыжки в длину с места и бег 60 м на время.	1
6	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Прыжки с места в длину.	1
7	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. СПУ. Прыжки с разбега в длину.	1
8	Модуль «Легкая атлетика». Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой Метание малого мяча в катящуюся мишень. Метание мяча весом 150г.	1
9	Модуль «Легкая атлетика». Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Метание мяча весом 150г. Бег на выносливость 1000 м.	1
10	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень. Бег на выносливость 1500 м.	1
11	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника безопасности при занятиях волейболом. Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1
12	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Средние и длинные передачи мяча по прямой.	1
13	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Средние и длинные передачи мяча по прямой. Верхняя	1

	прямая подача мяча. Прием мяча снизу.	
14	Модуль ««Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1
15	Модуль ««Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча за голову.	1
16	Модуль ««Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча за голову. Тактические действия при выполнении нападающего удара.	1
17	Модуль ««Спортивные игры. Волейбол». Средние и длинные передачи мяча по диагонали Тактические действия при выполнении нападающего удара.	1
18	Модуль ««Спортивные игры. Волейбол». Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1
19	Модуль ««Спортивные игры. Волейбол». Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
20	Модуль ««Спортивные игры. Волейбол». Планирование занятий технической подготовкой . Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1
21	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Упражнения для коррекции телосложения. Акробатические комбинации.	1
22	Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Стойка на голове с опорой на руки.	1
23	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки. Лазанье по канату в два приёма. Комбинация на низкой гимнастической перекладине.	1
24	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма». Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
25	Модуль «Гимнастика». Комбинация на гимнастическом бревне. Комплекс упражнений степ-аэробики.	1
26	Модуль «Гимнастика». Комбинация на гимнастическом бревне. Комплекс упражнений степ-аэробики.	1
27	Модуль «Гимнастика». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1

28	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	1
29	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	1
30	Модуль «Гимнастика». Первая помощь при травмах. Преодоление полосы препятствий.	1
31	Модуль «Зимние виды спорта». Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1
32	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1
33	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1
34	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	1
35	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	1
36	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	1
37	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	1
38	Модуль «Зимние виды спорта». Первая помощь при травмах. Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1
39	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление естественных препятствий на лыжах. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1
40	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1
41	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техника безопасности при занятиях баскетболом. Передача мяча после отскока от пола	1
42	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча после отскока от пола Ловля мяча после отскока от пола.	1
43	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения Планирование занятий технической подготовкой	1
44	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения Планирование занятий технической подготовкой	1
45	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча после отскока от пола. Ловля мяча после отскока от пола. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
46	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой	1

	линии	
47	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1
48	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».	1
49	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Тактическая подготовка.	1
50	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1
51	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали,	1
52	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали,	1
53	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия при выполнении углового удара	1
54	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия при выполнении углового удара	1
55	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
56	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1
57	Техника безопасности при сдаче норм комплекса ГТО. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 степени.	1
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Первая помощь при травмах.	1
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1

	гимнастической скамье	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г..	1
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м.	1
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие).	1
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км.	1
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Физическая культура в современном обществе. Бег на короткие дистанции. Ускорения.	1
2	Модуль «Легкая атлетика». Бег на короткие дистанции (3*10)	1
3	Модуль «Легкая атлетика». Бег на короткие дистанции. Бег 30 м на время. Прыжки в длину с места.	1
4	Модуль «Легкая атлетика». Бег на короткие дистанции. Бег 60м на время. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1
5	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в длину с разбега. Метание мяча весом 150г	1
6	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Метание мяча на оценку.	1
7	Модуль «Легкая атлетика». Составление планов для самостоятельных занятий. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Бег на средние дистанции.	1
8	Модуль «Легкая атлетика». Способы учёта индивидуальных особенностей. Бег на средние дистанции.	1
9	Модуль «Легкая атлетика». Упражнения для профилактики утомления. Бег на длинные дистанции	1
10	Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции. Бег на 1500м или 2000м	1
11	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника безопасности при занятиях волейболом. Передача и прием мяча.	1
12	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Передача и прием мяча. Виды подач.	1
13	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Передача и прием мяча. Виды подач. Прямой нападающий удар.	1
14	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя и нижняя прямая подачи. Прямой нападающий удар.	1
15	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар Индивидуальное блокирование. мяча в прыжке с места. Тактические действия в нападении.	1

16	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1
17	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1
18	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Тактические действия в защите.	1
19	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в защите. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1
20	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1
21	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Адаптивная и лечебная физическая культура. Акробатические комбинации.	1
22	Модуль «Гимнастика». Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения». Акробатические комбинации.	1
23	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине.	1
24	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине. Коррекция нарушения осанки.	1
25	Модуль «Гимнастика». Коррекция избыточной массы тела. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
26	Модуль «Гимнастика». Профилактика умственного перенапряжения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1
27	Модуль «Гимнастика». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1
28	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне Дыхательная и зрительная гимнастика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
29	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1
30	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1

31	Модуль «Зимние виды спорта». Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1
32	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1
33	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1
34	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1
35	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий .на лыжах	1
36	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением.	1
37	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением.	1
38	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой. Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1
39	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км.	1
40	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1
41	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техника безопасности при занятиях баскетболом. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Повороты с мячом на месте.	1
42	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1
43	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1
44	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой снизу. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1
45	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Первая помощь при травмах. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
46	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Тактические действия в нападении.	1

47	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1
48	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Персональная и зонная защита. Тактические действия в защите. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
49	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техника штрафного броска. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
50	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техника штрафного броска Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1
51	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Техника безопасности при занятиях футболом. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1
52	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1
53	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1
54	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Правила игры в мини-футбол. Тактические действия в нападении. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1
55	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия в защите. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1
56	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Правила игры в мини-футбол. Игровая деятельность по правилам классического футбола.	1
57	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1
58	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1
59	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой	1

	перекладине 90см.	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика).	1
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Здоровье и здоровый образ жизни. Бег на короткие дистанции.	1
2	Модуль «Легкая атлетика». Бег на короткие дистанции. Профессионально-прикладная физическая культура.	1
3	Модуль «Легкая атлетика». Бег на короткие дистанции. Бег 30 м на время. Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	1
4	Модуль «Легкая атлетика». Бег на короткие дистанции. Бег 60 м на время. Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	1
5	Модуль «Легкая атлетика». Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	1
6	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в длину «согнув ноги».	1
7	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в длину «согнув ноги». Бег на средние дистанции	1
8	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в длину «согнув ноги». Бег на средние дистанции. Бег 1000 м.	1
9	Модуль «Легкая атлетика». Занятия физической культурой и режим питания. Бег на длинные дистанции.	1
10	Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции. Бег на 2000м или 3000м	1
11	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника безопасности при занятиях волейболом. Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Приёмы и передачи мяча на месте.	1
12	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приёмы и передачи мяча на месте. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1

13	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приёмы и передачи мяча на месте. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1
14	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приёмы и передачи мяча на месте. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1
15	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1
16	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Нападающий удар.	1
17	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Подачи мяча в разные зоны площадки соперника Нападающий удар. Блокировка.	1
18	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов Нападающий удар. Блокировка.	1
19	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Нападающий удар. Блокировка. Правила игры.	1
20	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Судейство игры.	1
21	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Акробатика.	1
22	Модуль «Гимнастика». Акробатика. Длинный кувырок с разбега.	1
23	Модуль «Гимнастика». Акробатика Длинный кувырок с разбега	1
24	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега. Кувырок назад в упор. Акробатическая комбинация.	1
25	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине.	1
26	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
27	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1

	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине. Восстановительный массаж.	
28	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Ритмическая гимнастика. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см, подтягивание в висе.	1
29	Модуль «Гимнастика». Упражнения для снижения избыточной массы тела. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Ритмическая гимнастика.	1
30	Модуль «Гимнастика. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Полоса препятствий.	1
31	Модуль «Зимние виды спорта». Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1
32	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение попеременным двухшажным ходом	1
33	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение попеременным двухшажным ходом	1
34	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	1
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	1
36	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	1
37	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	1
38	Модуль «Зимние виды спорта». Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1
39	Модуль «Зимние виды спорта». Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1
40	Модуль «Зимние виды спорта». Измерение функциональных резервов организма. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1
41	Модуль «Баскетбол». Техника безопасности при занятиях баскетболом. Передача мяча.	1
42	Модуль «Баскетбол». Передача мяча. Ведение мяча.	1
43	Модуль «Баскетбол». Приемы и передачи в движении. Ведение мяча. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1
44	Модуль «Баскетбол». Ведение мяча. Приемы и броски мяча на месте.	1
45	Модуль «Баскетбол». Приемы и броски мяча на месте. Приемы и броски мяча после ведения.	1
46	Модуль «Баскетбол». Приемы и броски мяча на месте. Приемы и броски мяча после ведения.	1

47	Модуль «Баскетбол». Приемы и броски мяча после ведения. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1
48	Модуль «Баскетбол». Приемы и броски мяча после ведения. Правила игры.	1
49	Модуль «Баскетбол». Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Правила игры . Судейство игры.	1
50	Модуль «Баскетбол». Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Правила игры Судейство игры.	1
51	Модуль «Футбол». Техника безопасности при занятиях футболом. Удары по мячу.	1
52	Модуль «Футбол». Остановки и удары по мячу с места. Первая помощь при травмах.	1
53	Модуль «Футбол». Приемы мяча. Остановки и удары по мячу с места.	1
54	Модуль «Футбол». Остановки и удары по мячу в движении.	1
55	Модуль «Футбол». Остановки и удары по мячу в движении.	1
56	Модуль «Футбол». Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1
57	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени.	1
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки в высоту.	1
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Прыжки в высоту	1
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, метание	1

	гранаты 500г(д), 700г(ю).	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие).	1
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"БУТИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"**, Прасалова
Марина Владимировна, директор

26.09.23 10:34
(MSK)

Сертификат F18DB7A5F0414E624A4C6553FEC7B808