



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
НОВОСИБИРСКА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 75»**

Приложение к ООП ООО,
утвержденной приказом директора
№ 128-од от 30.08.2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
уровня основного общего образования

Новосибирск, 2024

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, – 340 часов: в 5 классе – 68 ч. (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 ч. (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 ч. (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 ч. (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 ч. (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 вперёд и соскока

(юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением 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 «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 (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые

упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных 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 поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в

максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе

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

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

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

Футбол.

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по

организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания 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.

5 класс

Нормативы	Пол	Оценка		
		5	4	3
«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	10,2	10,7	11,3
	Д	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м (сек)	М	5,5	6,0	6,5
	Д	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м (сек)	М	10,0	10,6	11,2
	Д	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м (мин, сек)	М	1,02	1,06	1,12
	Д	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м (мин, сек)	М	4,30	4,50	5,20
	Д	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, сек)	М	+	+	+
	Д	+	+	+
Кросс 1,5 км (мин, сек)	М	8,50	9,30	10,00
	Д	9,00	9,40	10,30
Подтягивание на перекладине из виса (раз)	М	7	5	3
Подтягивание на перекладине из виса лежа (раз)	Д	15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	М	17	12	7
	Д	12	8	3
Подъем туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно (кол-во раз/мин)	М	39	33	27
	Д	28	23	20
Прыжок в длину с места (см)	М	170	160	140
	Д	160	150	130
Прыжок в длину с разбега (см)	М	340	300	260
	Д	300	260	220
Прыжок в высоту с разбега (см)	М	110	100	85
	Д	105	95	80
Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	М	6,30	7,00	7,40
	Д	7,00	7,30	8,10
Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	+	+	+
	Д	+	+	+
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	70	60	55
	Д	60	50	30
Прыжки через скакалку 15 сек (раз)	М	34	32	30
	Д	38	36	34
Плавание без учета времени (м)	М	50	25	12
	Д	25	20	12

6 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	10,0	10,5	11,5
		Д	10,3	10,7	11,5
2	Бег 30 м (сек)	М	5,5	5,8	6,2
		Д	5,8	6,1	6,5
3	Бег 60 м (сек)	М	9,8	10,2	11,1
		Д	10,0	10,7	11,3
4	Бег 500 м (мин, сек)	Д	2,22	2,55	3,20
5	Бег 1000 м (мин, сек)	М	4,20	4,45	5,15
6	Бег 2000 м (мин, сек)	М	+	+	+
7	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	13,30	14,00	14,30
		Д	14,00	14,30	15,00
8	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	19,00	20,00	22,00
9	Прыжок в длину с места (см)	М	175	165	145
		Д	165	155	140
10	Подтягивание на перекладине (раз)	М	8	6	4
11	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	20	15	10
		Д	15	10	5
12	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	10	6	3
		Д	14	11	8
13	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	40	35	25
		Д	35	30	20
14	Прыжки через скакалку 20 сек (раз)	М	46	44	42
		Д	48	46	44

7 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,8	10,3	10,8
		Д	10,1	10,5	11,3
2	Бег 30 м (сек)	М	5,0	5,3	5,6
		Д	5,3	5,6	6,0
3	Бег 60 м (сек)	М	9,4	10,0	10,8
		Д	9,8	10,4	11,2
4	Бег 500 м (мин, сек)	Д	2,15	2,25	2,40
5	Бег 1000 м (мин, сек)	М	4,10	4,30	5,00
6	Бег 2000 м (мин, сек)	М	9,30	10,15	11,15
		Д	11,00	12,40	13,50
7	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	12,30	13,30	14,00
		Д	13,30	14,00	15,00
8	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	18,00	19,00	20,00
		Д	20,00	25,00	28,00
9	Прыжок в длину с места (см)	М	180	170	150
		Д	170	160	145
10	Подтягивание на перекладине (раз)	М	9	7	5
11	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	23	18	13
		Д	18	12	8
12	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	11	7	4
		Д	16	13	9
13	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	45	40	35
		Д	38	33	25
14	Прыжки через скакалку 20 сек (раз)	М	46	44	42
		Д	52	50	48

8 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,6	10,1	10,6
		Д	10,0	10,4	11,2
2	Бег 30 м (сек)	М	4,8	5,1	5,4
		Д	5,1	5,6	6,0
3	Бег 60 м (сек)	М	9,0	9,7	10,5
		Д	9,7	10,4	10,8
4	Бег 1000 м (мин, сек)	М	3,50	4,30	4,50
		Д	4,20	4,50	5,15
5	Бег 2000 м (мин, сек)	М	9,00	9,45	10,30
		Д	10,50	12,30	13,20
6	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	16,00	17,00	18,00
		Д	19,30	20,30	22,30
7	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	М	+	+	+
8	Прыжок в длину с места (см)	М	190	180	165
		Д	175	165	156
9	Подтягивание на перекладине (раз)	М	10	8	5
10	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	25	20	15
		Д	19	13	9
11	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	12	8	5
		Д	18	15	10
12	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	48	43	38
		Д	38	33	25
13	Прыжки через скакалку 25 сек (раз)	М	56	54	52
		Д	62	60	58

8 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,6	10,1	10,6
		Д	10,0	10,4	11,2
2	Бег 30 м (сек)	М	4,8	5,1	5,4
		Д	5,1	5,6	6,0
3	Бег 60 м (сек)	М	9,0	9,7	10,5
		Д	9,7	10,4	10,8
4	Бег 1000 м (мин, сек)	М	3,50	4,30	4,50
		Д	4,20	4,50	5,15
5	Бег 2000 м (мин, сек)	М	9,00	9,45	10,30
		Д	10,50	12,30	13,20
6	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	16,00	17,00	18,00
		Д	19,30	20,30	22,30
7	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	М	+	+	+
8	Прыжок в длину с места (см)	М	190	180	165
		Д	175	165	156
9	Подтягивание на перекладине (раз)	М	10	8	5
10	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	25	20	15
		Д	19	13	9
11	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	12	8	5
		Д	18	15	10
12	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	48	43	38
		Д	38	33	25
13	Прыжки через скакалку 25 сек (раз)	М	56	54	52
		Д	62	60	58

Выполнять тестовые нормативы все Российского физкультурно-спортивного комплекса “ ГТО- ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ”

Обучающиеся должны справляться с нормативами ГТО.

3 ступень (нормативы ГТО для обучающихся 11-12 лет)

Третья ступень комплекса рассчитана на обучающихся 5-6 классов. Отличием этой ступени от двух предыдущих является то, что здесь внимание начинают уделять не только трудовой, но и оборонной активности. Поэтому в список тестов включены: метание мяча, стрельба, туристические походы, которые позволяют развивать и наращивать интенсивность двигательного режима, его продолжительность и выносливость.

Нормативы силовых упражнений включают в себя:

- отжимание корпуса от пола в положении лежа;
- прыжки в длину;
- наклоны;
- подтягивание на перекладине.

Нормативы на определение уровня быстроты состоят из:

- бега на 60 метров;
- бег на 1,5 км или на 2 км;
- кросс или бег на лыжах с фиксированным временем забега;
- передвижение.

На выбор предлагается 4 упражнения:

- плавание;
- бег на лыжах;
- прыжки в длину;
- метание мячом.

Из нововведений для обучающихся добавляются и другие нормативы ГТО такие как:

- стрельба;
- туризм;
- метание;

- самозащита;
- подъем торса;
- кросс или бег на выбор.

4 ступень (нормативы ГТО для учащихся 13-15 лет)

Нормативы этой ступени более интенсивнее и сложнее. Туристические походы, метание мяча и прочие игровые тесты сохраняются на этом этапе.

Добавляются нагрузки в силовых упражнениях, тестах на быстроту и выносливость. Обучающимся предлагается сдать 6, 7 и 8 нормативов из 11 предложенных, чтобы получить соответственно бронзовый, серебряный или золотой значок.

Для подростков предложено немного больше нормативов ГТО таких как:

- стрельба;
- туризм;
- метание;
- самозащита;
- подъем торса;
- кросс или бег на выбор.

III ступень (учащиеся 11-12 лет)							
№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2	Бег на 1,5 км (мин, с)	8,35	7,55	7,10	8,55	8,35	8,00
	или бег на 2 км (мин, с)	10,25	10,00	9,30	12,30	12,00	11,30
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7	Бег на лыжах на 2 километра (мин, с)	14,10	13,50	13,00	14,50	14,30	13,50
	или на 3 километра (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности *	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,50	Без учета времени	Без учета времени	1,05
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	13	20	25	13	20	25
10	Туристический поход с проверкой туристских навыков	Туристический поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		6	7	8	6	7	8
* для бесснежных районов страны							
Источник: http://ChildAge.ru							

IV ступень (учащиеся 13-15 лет)							
№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин, с)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
	или бег на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах на 3 километра (мин, с)	18,45	17,45	16,30	22,30	21,30	19,30
	или на 5 километров (мин, с)	28,00	27,15	26,00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности *	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,43	Без учета времени	Без учета времени	1,05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристический поход с проверкой туристских навыков	Туристический поход на дистанцию 10 км					
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		6	7	8	6	7	8
* для бесснежных районов страны		Источник: http://ChildAge.ru					

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Домашнее задание	
1	Физическая культура в основной школе	1		утренняя гимнастика	
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1		утренняя гимнастика	
3	Олимпийские игры древности	1		история Олимпийских игр	
4	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		комплекс № 1	
5	Определение состояния организма	1		комплекс №1	
6,7	Составление дневника по физической культуре, Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1 1		режим дня	
8	Модуль «гимнастика» Упражнения на развитие гибкости	1		упражнения на гибкость	
9	Упражнения на развитие координации	1		упражнения на координацию	
10	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		упражнения на гибкость	
11	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		упражнения на гибкость	
12	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		комплекс	

				упражнений на верхний плечевой отдел	
13	Опорные прыжки	1		упражнения на ноги	
14	Опорные прыжки	1		упражнения на ноги	
15	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		комплекс №1	
16	Упражнения на гимнастической лестнице	1		комплекс №1	
17	Модуль «легкая атлетика» Бег на длинные дистанции	1		бег трусой	
18	Бег на длинные дистанции	1		бег трусой	
19	Бег на короткие дистанции	1		бег трусой	
20	Бег на короткие дистанции	1		бег трусой	
21	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		прыжковые упражнения	
22	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		прыжковые упражнения	
23	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		упражнения на верхний плечевой пояс	
24	Метание малого мяча на дальность	1		упражнения на верхний плечевой пояс	
25	Оказание первой медицинской помощи	1		техника безопасности	
26	Модуль «Зимние виды спорта» Виды	1		ходьба на лыжах	

	передвижения на лыжах(лыжные мази)				
27	Виды поворотов,саусков,подъемов	1		ходьба на лыжах	
28	Зимние виды спорта	1		ходьба на лыжах	
29	Модуль «Спортивные игры . Баскетбол» Техника ловли мяча	1		ловля мяча	
30	Техника ловли мяча	1		ловля мяча	
31	Техника передачи мяча	1		ловля мяча	
32	Техника передачи мяча	1		ловля мяча	
33	Ведение мяча стоя на месте	1		комплекс №1	
34	Ведение мяча стоя на месте	1		комплекс№1	
35	Ведение мяча в движении	1		прыжки на скакалке	
36	Ведение мяча в движении	1		прыжки на скакалке	
37	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		упражнения на руки	
38	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		упражнения на руки	
39	Технические действия с мячом	1		прыжки на скакалке	
40	Технические действия с мячом	1		прыжки на скакалке	
41	модуль «Спортивные игры . Волейбол» Прямая нижняя подача мяча	1		упражнения на координацию	
42	Прямая нижняя подача мяча	1		упражнения на координацию	
43	Приём и передача мяча снизу	1		упражнения на	

				руки	
44	Приём и передача мяча снизу	1		упражнения на руки	
45	Приём и передача мяча сверху	1		отжимание	
46	Технические действия с мячом	1		отжимание	
47	Технические действия с мячом	1		подтягивание	
48	модуль «Спортивные игры . Футбол» Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		подтягивание	
49	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		упражнение на ноги	
50	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		упражнения на ноги	
51	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		упражнение на гибкость	
52	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		упражнение на гибкость	
53	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		упражнение на координацию	
54	Обводка мячом ориентиров, Учебная игра	1		упражнения на координацию	
55	модуль «спорт» История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		комплекс №1	
56	Правила ТБ на уроках при подготовке к	1		комплекс №1	

	ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах				
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		комплекс №1	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		комплекс №1	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		комплекс №1	
60	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		комплекс №1	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		комплекс №1	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		комплекс №1	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		комплекс №1	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в	1		комплекс №1	

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		комплекс №1	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		комплекс №1	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		комплекс №1	
68	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		комплекс №1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Домашнее задание	
1	Возрождение Олимпийских игр, Символика и ритуалы Олимпийских игр	1		техника безопасности	
2	История первых Олимпийских игр современности	1		история Олимпийских игр	
3	Физическая подготовка человека. Основные показатели физической нагрузки	1		режим дня	
4	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		режим дня	
5	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		дневник самоконтроля	
6	модуль «Гимнастика» Акробатические комбинации	1		упражнения на гибкость	
7	Акробатические комбинации	1		упражнения на гибкость	
8	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		упражнения на поясничный отдел позвоночника	
9	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		упражнения на поясничный	

				отдел позвоночника	
10	Лазание по канату в три приема	1		упражнения на руки	
11	Лазание по канату в три приема	1		упражнения на руки	
12	Упражнения ритмической гимнастики	1		комплекс утренней гимнастики	
13	модуль « легкая атлетика» Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		бег трусцой	
14	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		бег трусцой	
15	Спринтерский бег	1		бег трусцой	
16	Спринтерский бег	1		бег трусцой	
17	Гладкий равномерный бег	1		дыхательная гимнастика	
18	Гладкий равномерный бег	1		дыхательная гимнастика	
19	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		прыжки	
20	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1		прыжки	
21	Метание малого мяча по движущейся мишени	1		упражнения на руки	
22	модуль « зимние виды спорта» Техника	1		техника	

	безопасности.Передвижение одновременным одношажным ходом			безопасности	
23	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		ходьба на лыжах	
24	Упражнения лыжной подготовки	1		ходьба на лыжах	
25	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		ходьба на лыжах	
26	модуль «спортивные игры . баскетбол» Передвижение в стойке баскетболиста	1		техника безопасности	
27	Передвижение в стойке баскетболиста	1		комплекс №1	
28	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		прыжки	
29	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		прыжки	
30	Остановка двумя шагами и прыжком	1		многоскоки	
31	Остановка двумя шагами и прыжком	1		многоскоки	
32	Упражнения в ведении мяча	1		упражнения на координацию	
33	Упражнения в ведении мяча	1		упражнения на координацию	
34	Упражнения на передачу и броски мяча	1		упражнения на руки	
35	Упражнения на передачу и броски мяча	1		упражнения на руки	
36	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		подвижные игры	
37	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		подвижные игры	
38	Приём мяча двумя руками снизу в	1		подвижные игры	

	разные зоны площадки				
39	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		подвижные игры	
40	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		упражнение на осанку	
41	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		упражнения на осанку	
42	модуль « спортивные игры . волейбол» Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		упражнения на ловкость	
43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		упражнения на ловкость	
44	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		упражнения на верхний плечевой пояс	
45	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		упражнения на верхний плечевой пояс	
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		многоскоки	
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		многоскоки	
48	модуль « спортивные игры . футбол» Удар по катящемуся мячу с разбега	1		упражнения на ноги	
49	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		упражнения на ноги	

50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		приседание	
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		приседание	
52	модуль «спорт» История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		комплекс№1	
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		комплекс№1	
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		комплекс№1	
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		комплекс№1	
56	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		комплекс№1	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		комплекс№1	

58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		комплекс№1	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		комплекс№1	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		комплекс№1	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		комплекс№1	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		комплекс№1	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1		комплекс№1	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		комплекс№1	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		комплекс№1	

66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		комплекс№1	
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		комплекс№1	
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		комплекс№1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Домашнее задание	
1	Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России	1		Комплекс утренней гимнастики	
2	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1		Комплекс утренней гимнастики	
3	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1		Упр.на верхний плечевой пояс	
4	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1		Упр.на верхний плечевой пояс	
5	Планирование занятий технической подготовкой	1		Упр. На ноги	
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		Упр. На ноги	
7	модуль «гимнастика» Акробатические комбинации	1		История, техника безопасности	
8	Акробатические пирамиды	1		Упражнения для поясничного отдела позвоночника	
9	Стойка на голове с опорой на руки	1		Подтягивание на перекладине	

10	Стойка на голове с опорой на руки	1		Подтягивание на перекладине	
11	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		Упражнение на гибкость	
12	Комбинация на гимнастическом бревне	1		Упражнение на гибкость	
13	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		Комплекс ору на руки	
14	Лазанье по канату в два приёма	1		Комплекс ору на руки	
15	Лазанье по канату в два приёма	1		Комплекс ору на ноги	
16	модуль «легкая атлетика» Преодоление препятствий наступанием	1		Комплекс ору на ноги	
17	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		Поднимание туловища из положения лежа	
18	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		Поднимание туловища из положения лежа	
19	Эстафетный бег	1		Бег в равномерном тепле до 10 мин	
20	Эстафетный бег	1		Бег в равномерном тепле до 10 мин	
21	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		Упр. На ноги	
22	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	

23	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
24	модуль « зимние виды спорта» Техника безопасности. Торможение на лыжах способом «упор»	1		Упражнения на голеностоп	
25	Торможение на лыжах способом «упор»	1		Упражнения на голеностоп	
26	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		Сгибаниеи разгибание рук в упоре лежа2х20 Упражнение на дыхание	
27	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		Комплекс ору №1	
28	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		Сгибаниеи разгибание рук в упоре лежа2х20 Упражнение на дыхание	
29	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		Упражнение на дыхание	
30	модуль «спортивные игры . баскетбол» Передача мяча после отскока от пола	1		Прыжок колено к груди(до 30 раз)	
31	Ловля мяча после отскока от пола	1		Бег по лестнице 3х3	
32	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		Бег по лестнице 3х3	
33	Бросок мяча в корзину двумя рукам от	1		Упражнения на	

	грудь после ведения			поясничный отдел позвоночника	
34	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		Вредные привычки	
35	модуль « спортивные игры . волейбол» Верхняя прямая подача мяча	1		Подъем туловища из положения лежа	
36	Верхняя прямая подача мяча	1		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
37	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
38	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		Прыжки на двух ногах до 50 раз	
39	Перевод мяча за голову	1		Прыжки на двух ногах до 50 раз	
40	Перевод мяча за голову	1		Упражнения на дыхание	
41	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		Советские и российские спортсмены на чемпионатах мира	
42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		Советские и российские спортсмены на олим.игр.(эстафеты)	
43	модуль «спортивные игры . футбол» Средние и длинные передачи мяча по	1		Техника безопасности	

	прямой				
44	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		Играть в подвижные игры на свежем воздухе	
45	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		Играть в подвижные игры на свежем воздухе	
46	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		Играть в подвижные игры на свежем воздухе	
47	Тактические действия при выполнении углового удара	1		Прыжки со скакалкой 60 раз.	
48	Тактические действия при выполнении углового удара	1		. Помощь при травмах.	
49	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		Выполнять упражнения на пояс верхних конечностей.	
50	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		Выполнять упражнения на пояс верхних конечностей.	
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		Играть в подвижные игры на свежем воздухе	
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		Играть в подвижные игры на свежем воздухе	

53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		Играть в подвижные игры на свежем воздухе	
54	модуль «спорт» История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		Первая помощь при травмах	
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		Бег в равномерном темпе до 10 мин.	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		Бег в равномерном темпе до 10 мин.	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		Бег в равномерном темпе до 10 мин.	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		Подтягивание на перекладине	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		Подтягивание на перекладине	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		Упражнения на гибкость	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в	1		Упражнения для поясничного отдела	

	длину с места толчком двумя ногами			позвоночника	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		Упражнения для поясничного отдела позвоночника	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		Упражнения с набивным мячом	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		Упражнения на верхний плечевой пояс	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		Бег в равномерном темпе до 10 мин.	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		Упражнение на дыхание	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		Упражнение на дыхание	
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		Комплекс утренней гимнастики	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Домашнее задание	
1	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		Комплекс № 1	
2	Составление планов для самостоятельных занятий	1		Комплекс № 1	
3	Способы учёта индивидуальных особенностей	1		Комплекс № 1	
4	модуль «гимнастика» Дыхательная и зрительная гимнастика	1		Комплекс № 1	
5	Акробатические комбинации	1		Комплекс № 1	
6	Акробатические комбинации	1		Комплекс № 1	
7	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		Комплекс № 1	
8	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		Комплекс № 1	
9	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		Комплекс № 1	
10	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		Комплекс № 1	
11	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		Комплекс № 1	

12	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		Комплекс № 1	
13	модуль «легкая атлетика» Бег на короткие дистанции	1		Комплекс № 1	
14	Бег на средние дистанции	1		Комплекс № 1	
15	Бег на длинные дистанции	1		Комплекс № 1	
16	Бег на длинные дистанции	1		Комплекс № 1	
17	Прыжки в длину с разбега	1		Комплекс № 1	
18	Прыжки в длину с разбега	1		Комплекс № 1	
19	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		Комплекс № 1	
20	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		Комплекс № 1	
21	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		Комплекс № 1	
22	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		Комплекс № 1	
23	модуль»зимние виды спорта» Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		Комплекс № 1	
24	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		Комплекс № 1	
25	Торможение боковым скольжением	1		Комплекс № 1	
26	Переход с одного лыжного хода на другой	1		Комплекс № 1	
27	Лыжная подготовка в передвижениях на	1		Комплекс № 1	

	лыжах, при спусках, подъёмах, торможении				
28	модуль «спортивные игры . баскетбол» Повороты с мячом на месте	1		Комплекс № 1	
29	Повороты с мячом на месте	1		Комплекс № 1	
30	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		Комплекс № 1	
31	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		Комплекс № 1	
32	Передача мяча одной рукой снизу	1		Комплекс № 1	
33	Передача мяча одной рукой снизу	1		Комплекс № 1	
34	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		Комплекс № 1	
35	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		Комплекс № 2	
36	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		Комплекс № 2	
37	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		Комплекс № 2	
38	модуль «спортивные игры . волейбол» Прямой нападающий удар	1		Комплекс № 2	
39	Прямой нападающий удар	1		Комплекс № 2	
40	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		Комплекс № 2	
41	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		Комплекс № 2	
42	Тактические действия в защите	1		Комплекс № 2	

43	Тактические действия в защите	1		Комплекс № 2	
44	Тактические действия в нападении	1		Комплекс № 2	
45	Тактические действия в нападении	1		Комплекс № 2	
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		Комплекс № 2	
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		Комплекс № 2	
48	модуль « спортивные игры . футбол» Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		Комплекс № 2	
49	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		Комплекс № 2	
50	Правила игры в мини-футбол	1		Комплекс № 2	
51	Правила игры в мини-футбол	1		Комплекс № 2	
52	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		Комплекс № 2	
53	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		Комплекс № 2	
54	модуль «спорт» История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		Комплекс № 2	
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		Комплекс № 2	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		Комплекс № 2	

	или 2000м				
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		Комплекс № 2	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		Комплекс № 2	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		Комплекс № 2	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		Комплекс № 2	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		Комплекс № 2	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		Комплекс № 2	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		Комплекс № 2	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба	1		Комплекс № 2	

	(пневматика или электронное оружие)				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		Комплекс № 2	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		Комплекс № 2	
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		Комплекс № 2	
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		Комплекс № 2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

Календарно - тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание	Реализация рабочей программы воспитания	Дата
1	модуль « легкая атлетика» ТБ на уроках по легкой атлетике.	1	СФП	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни , побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрацией учителя. Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, пониманий, приемов, побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками(обучающимися).	Сентябрь 1 неделя
2	Беговые упражнения. Низкий старт	1	ОРУ с предметами		1неделя
3	Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование	1	Бег по местности 800м		1 неделя
4	Развитие силовой выносливости, преодоление препятствий.	1	Бег 800м		2 неделя
5	Переменный бег, гладкий бег. Кроссовая подготовка	1	Ускорения без учета времени		2 неделя
6	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м.	1	Ускорения с учетом времени		2 неделя
7	Техника прыжка в длину	1	Прыжки на скакалке 100р		3неделя
8	Метание	1	ОРУ на руки		3 неделя
0	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	ОФП		3 неделя
10	Техника передачи	1	Комплекс утренней		4 неделя

	эстафетной палочки.		гимнастики		
11	Финальное усилие, техника передачи эстафетной палочки.	1	Ускорения 30,60м по 3 раза		4 неделя
12	Развитие скоростной выносливости	1	прыжки через скакалку 100 р.		4 неделя
13	Спорт.игры. ТБ на уроках по баскетболу. Техника ведения баскетбольного мяча.	1	ОФП	Понимать терминологию игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта, правила и организацию проведения соревнований, владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований, формировать к правильному выполнению общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательные действия в различных игровых и соревновательных ситуациях. Устанавливать доверительные отношения	октябрь 1 неделя
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Приставные шаги		1 неделя
15	Ловля и передача мяч на месте, в движении..	1	Спецбеговые упражнения, записать		2 неделя
16	Тактика свободного нападения Быстрый прорыв в баскетболе..	1	Упражнения на растяжку		2 неделя
17	Передачи мяча в парах, тройках. Развитие кондиционных и координационных способностей	1	Прыжки на скакалке, упражнения с обручем		3неделя
18	Штрафной бросок Разновидности бросков мяча с места т в	1	ОФП		4 неделя

	движении.				
19	Гимнастика. ТБ на уроках по гимнастике. Висы и упоры.	1	ОФП	Сформировать понимание гигиенических основ организации самостоятельных занятий физическими упражнениями , обеспечение их укрепляющей и оздоровительной направленности , предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.	4 неделя
20	Развитие гибкости. Сед, сед углом. Упражнения на развитие гибкости, растяжка.	1	Короткие акробатические комбинации	Иметь представление о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки , развитие силовых способностей и гибкости. Осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий. Сформировать понимание методических основ выполнения гимнастических упражнений. Ознакомится с достижениями российских спортсменов в различных видах спорта.	1 неделя
21	Акробатика.	1	ОРУ с гимнастической палкой		2 неделя
22	Лазанье по канату	1	Выучить комбинацию		3 неделя
23	Опорный прыжок.	1	Прыжки через скакалку 100 раз		декабрь 1 неделя
24	Упражнения в висах и	1	ОРУ на ноги		1 неделя

	упорах				
25	Упражнения в равновесии, прикладные упражнения	1	Упражнения на растяжку		2 неделя
26	Гимнастическая комбинация	1	Приседания 50 раз, пресс 20		2 неделя
27	Развитие физических качеств.	1	ОРУ утренней гимнастики		2 неделя
28	Развитие гибкости и координационных качеств	1	Специально беговые упражнения		3 неделя
29	Гимнастика. Многоскоки.	1	Ходьба 30мин		3 неделя
30	Акробатические комбинации с предметами	1	наклоны		4 неделя
31	Акробатические комбинации с гимнастическими предметами	1	Сед , сед углом		4 неделя
32	ТБ на занятиях лыжной подготовки .Скользкий шаг и попеременный двухшажный ход	1	ОФП	Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность, уметь анализировать техники физических	4 неделя

33	Одновременно одношажный ход. Совершенствование техники бесшажного одновременного хода	1	Скользкий шаг с палками	упражнений, их освоение и выполнение по показу, владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений(ходьба) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.	1 неделя
34	Одновременно одношажный ход, подъем скользящим шагом	1	Передвижение на лыжах с постановкой палок на снег		1 неделя
35	Попеременный двухшажный ход.	1	Повторить торможение и поворот упором		2 неделя
36	Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°	1	Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом.		2 неделя
37	Техника торможения плугом. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе	1	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км.		2 неделя
38	Одновременно двухшажный коньковый ход. Переходы со стоек	1	ОФП		3 неделя
39	Одновременном двухшажный	1	Прохождение дистанции 1000м		3 неделя

	коньковый ход на лыжне под уклон				
40	Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом	1	Ускорения на отрезках		3 неделя
41	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов	1	Прохождение по лыжне 1 км		Февраль 1 неделя
42	Одновременный одношажный ход Подъём в гору скользящим шагом	1	Подъем в гору елочкой		1 неделя
43	Одновременный одношажный ход. Торможение с поворотом	1	Техника спуска. Торможение плугом на поворотах упором		1 неделя
44	Одновременный двухшажный ход..	1	Преодоление бугров		2 неделя
45	Круговая (с предметами)	1	ОФП		3 неделя
46	Сдача нормативов	1	Игры на лыжах		3 неделя
47	Техника безопасности на уроках по волейболу. ОФП. Совершенствование нижнего и верхнего	1	ОФП	Понимать терминологию игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта, правила и организацию проведения соревнований, владеть знаниями техники безопасности при	4неделя

	приема мяча после подачи			проведении занятий и соревнований, формировать к правильному выполнению общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательные действия в различных игровых и соревновательных ситуациях. Устанавливать доверительные отношения	
48	Совершенствование нижнего и верхнего приема мяча после подачи	1	Имитация стоек и передвижений		4 неделя
49	Нападающий удар через сетку в тройках + блокирование	1	ОФП на руки, ноги		Март 1 неделя
50	Нижний верхний прием в парах в движении и на месте	1	Упражнения для рук и плечевого пояса, комплекс ОРУ на осанку.		1 неделя
51	Сочетание приемов верхний и нижний прием, кистевой удар в прыжке	1	Упражнения со скакалкой, на осанку.		2 неделя
52	Учебная игра + судейство	1	Написать основные термины используемые в баскетболе		2 неделя
53	Подачи мяча, верхняя боковая, нижняя, в прыжке	1	Упражнения на ноги и руки (приседания 3 по 30, отжимания 20		3 неделя

			по2)		
54	Ручеек в движении (сочетание приемов)	1	Разработка левой руки. ОФП		3 неделя
55	Контроль приемов верхний и нижний прием мяча	1	Упражнения на пресс и спину. Пресс-50 по 2, «лодочка-по 30 с.		4 неделя
56	Защита либеро в нападении 2 и 4 зоны, передвижение по площадке	1	Активный отдых. Бег трусцой 1500м		4 неделя
57	Контроль подач и приема мяча после подачи по зонам	1	Упражнения со скакалкой, на осанку.		4 неделя
58	Соревнования «Волейбол» + судейство	1	ОФП		Апрель 1 неделя
59	ТБ на уроках по легкой атлетике. Прыжки в высоту	1	Выполнение прыжков на скакалке 150 раз по 2	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни , побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Реализовать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе	1 неделя
60	Прыжки в высоту	1	Разбег и отталкивание в прыжках		1 неделя

61	Ускорения на результат с низкого и высокого старта.	1	Упражнения на нижний плечевой пояс. Бег 1000м.	восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрацией учителя.	2 неделя
62	Спринтерский бег, семенящий бег.	1	Бег 800м , ОРУ		2 неделя
63	Сдача норм ГТО	1	Ускорения: 3 по 30, 2 по 60		2 неделя
64	Метание гранаты	1	ОФП. Бег трусцой 1500м, ускорения		3 неделя
65	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег с ускорениями		4 неделя
66	Развитие силовой выносливости. Стартовый разгон	1	Длительный интервальный бег 2000м.		4 неделя
67	Барьерный бег с эстафетной палочкой	1	Упражнения на растяжку , ОРУ		4 неделя
68	Сдача легкоатлетических нормативов	1	Активный отдых		1 неделя