

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Администрация городского округа Сухой Лог
МАОУ СОШ № 10

РАССМОТРЕНО

Председатель КМС

bs

О.А.Бекетова

Протокол № 1

от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе

Лозг

Н.Л. Костылева

от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 10

О.А. Просвирякова

Приказ № 154-од

от «02» сентября 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID2246711)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

с.Новопышминское, 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы 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. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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 учащихся школы, 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, переворотках (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 «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая

деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

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

9 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.

Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности
старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

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

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

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

Модуль «Плавание». Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

<i>Универсальные</i>	<i>познавательные</i>	<i>действия:</i>
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.

Универсальные

коммуникативные

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 учащимися, 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.

Универсальные

учебные

регулятивные

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 относятся 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

5 КЛАСС

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится: выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня; составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий; осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки); выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки); передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали; выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения); 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 КЛАСС

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

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой; готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями; отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности; составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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);

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

7 КЛАСС

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 школьников, 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода); 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 КЛАСС

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, устанавливая 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 учащимися 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 учащимися, 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; 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 КЛАСС

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 учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа; измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой; определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи; составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши); составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись»(юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки); составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки); совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий

технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий
технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
выполнять повороты кувырком, 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.

ПЛАНИРОВАНИЕ

Разделы и тем программы	Количество часов			Электронные образцы
	всего	контрольные работы	практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ				
программным материалом и требованиями к его освоению	1			https://
методической основой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5			https://
историей древних Олимпийских игр	0.5			https://
знакомством с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности человека	1			https://
	3			
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
оценку значения для современного школьника	0.5			https://
способов составления индивидуального режима дня	0.5			https://
факторы развития человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5			https://
индикатор физического развития и здоровья школьника	0.5			https://
индивидуальных показателей физического развития	0.5			https://
методов профилактики нарушения осанки	0.5	0.5		https://
проведение самостоятельных занятий	0.5	0.5		https://
определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5			https://
влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5			https://
роли физической культуры	0.5			https://
	5			
СОПРОВОЖДЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
«Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых самостоятельных занятий лёгкой атлетикой	1			https://
«Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1			https://
«Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1			https://
«Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			https://
«Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1			https://
«Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и использованием для развития скоростно-силовых способностей	1			https://

атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в мяча и со способами их использования для развития точности движения	1			https://
атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			https://
атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	1		https://
нятием «физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://
енней зарядки	1			https://
хательной и зрительной гимнастики	1			https://
ры после утренней зарядки	1			https://
развитие гибкости	1			https://
развитие координации	1			https://
формирование телосложения	1			https://
етика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность	1			https://
етика». Кувырок вперёд в группировке	1			https://
етика». Кувырок назад в группировке	1			https://
етика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1			https://
етика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1			https://
етика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1			https://
етика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1			https://
етика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1			https://
етика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	1		https://
е виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			https://
е виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной особами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1			https://
е виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1			https://
е виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			https://
е виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1			https://
е виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	1		https://
ивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2			https://
ивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных пражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2			https://
ивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	2			https://
ивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2			https://

ивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2			https://
ивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	1		https://
ивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2			https://
ивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и разжнений для освоения технических действий игры волейбол	2			https://
ивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в	2			https://
ивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в	2			https://
ивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	1		https://
ивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1			https://
ивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и разжнений для освоения технических действий игры футбол	1			https://
ивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			https://
ивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2			https://
ивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	1		https://
	60			

готовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической ти и нормативных требований комплекса ГТО	0			
	0			
ВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	7	0	

Разделов и тем программы	Количество часов		
	всего	контрольные работы	практические работы
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
Олимпийских игр	1		
туалы первых Олимпийских игр	1		
Олимпийских игр современности	1		
	3		
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
евника физической культуры	0.5		
готовка человека	0.5		

ия физических качеств	0.5		
дивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5		
ния показателей физической подготовленности	1		
ана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		
процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	1	
	5		
ОБЩЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
<i>атлетика</i> ». Беговые упражнения	3		
<i>атлетика</i> ». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	3		
<i>атлетика</i> ». Прыжок в высоту с разбега	2		
<i>атлетика</i> ». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и основных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	2		
<i>атлетика</i> ». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной частотой вращением астический обруч с уменьшающимся диаметром)	3		
<i>атлетика</i> ». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для развития быстроты движений	3	1	
на коррекции телосложения	1		
на профилактики нарушения зрения	1		
на оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1		
<i>атлетика</i> ». Акробатическая комбинация	2		
<i>атлетика</i> ». Опорные прыжки	1		
<i>атлетика</i> ». Упражнения на низком гимнастическом бревне	2		
<i>атлетика</i> ». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1		
<i>атлетика</i> ». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1		
<i>атлетика</i> ». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1		
<i>атлетика</i> ». Лазание по канату в три приёма	2		
<i>атлетика</i> ». Упражнения ритмической гимнастики	1		
<i>атлетика</i> ». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	1	
и виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	3		

е виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и ых упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1		
е виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		
е виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному	2	1	
ивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	6		
ивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и ых упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	4	1	
ивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	6	1	
ивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	3		
ие»	3	1	
	60		

готовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической ти и нормативных требований комплекса ГТО	0		
	0		
ВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	7	0

Разделы и тем программы	Количество часов		
	всего	контрольные работы	практические работы
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
мпийского движения	1		
вижение в СССР и современной России	0.5		
дающимися олимпийскими чемпионами	1		
еств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0.5	0.5	
	3		
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
ка физической культуры	0.5		
ческая подготовка	0.5		
тельное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1		
едуры оценивания техники двигательных действий	0.5		

ке упражнений и их предупреждение	0.5		
занятий технической подготовкой	0.5		
ана занятий по технической подготовке	0.5		
и безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0.5		
ровительного эффекта занятий физической культурой	0.5	0.5	
	5		

ОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

<i>атлетика</i> ». Бег с преодолением препятствий	2		
<i>атлетика</i> ». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	2		
<i>атлетика</i> ». Эстафетный бег	2		
<i>атлетика</i> ». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных самостоятельного обучения технике эстафетного бега	2		
<i>атлетика</i> ». Метание малого мяча в катящуюся мишень	2		
<i>атлетика</i> ». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие ний	2	1	
я коррекции телосложения	1		
я профилактики нарушения осанки	1		
<i>етика</i> ». Акробатическая комбинация	2		
<i>етика</i> ». Акробатические пирамиды	1		
<i>етика</i> ». Стойка на голове с опорой на руки	2		
<i>етика</i> ». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений льного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо	2		
<i>етика</i> ». Лазанье по канату в два приёма	2		
<i>етика</i> ». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений льного обучения лазанью по канату в два приёма	2		
<i>етика</i> ». Упражнения степ-аэробики	2	1	
е виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2		
е виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных самостоятельного обучения технике торможения упором	2		
е виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2		
е виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	2		
<i>е виды спорта</i> ». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2		

е виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	2	1	
ивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	2		
ивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и ых упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	2		
ивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2		
ивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и ых упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	2		
ивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	3	1	
ивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	2		
ивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и ых упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	2		
ивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	2	1	
ивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	2		
ивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	2	1	
	60		

готовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической ти и нормативных требований комплекса ГТО			
	0		
Всего часов по программе	68	7	0

Разделов и тем программы	Количество часов			Электронны образовател
	всего	контрольные работы	практические работы	

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

овый образ жизни	1			https://resh.e
ие подходы	1			https://resh.e
но-прикладная физическая культура	2			https://resh.e
	3			

САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ный массаж	1			https://resh.e
ры	1			https://resh.e

ациональных резервов организма	1			https://resh.e
и помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	1		https://resh.e
	5			
ОБЩЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
<i>атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях</i>	10			https://resh.e
<i>атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</i>	9	5		https://resh.e
<i>ской культурой и режим питания</i>	1			https://resh.e
<i>я снижения избыточной массы тела</i>	1			https://resh.e
<i>е мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности</i>	1			https://resh.e
<i>тика». Длинный кувырок с разбега</i>	2			https://resh.e
<i>тика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь</i>	2			https://resh.e
<i>тика». Акробатическая комбинация</i>	1			https://resh.e
<i>тика».</i>	2			https://resh.e
<i>тика».</i>	1			https://resh.e
<i>тика».</i>	1			https://resh.e
<i>тика».</i>	1			https://resh.e
<i>тика».</i>	1			https://resh.e
<i>тика».</i>	1			https://resh.e
<i>тика».</i>	1			https://resh.e
<i>тика».</i>	1			https://resh.e
<i>виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции</i>	16	1		https://resh.e
<i>ие».</i>	2			https://resh.e
<i>ие».</i>	2			https://resh.e
<i>ивные игры». Техническая подготовка в баскетболе</i>	12	1		https://resh.e
<i>ивные игры». Техническая подготовка в волейболе</i>	16	1		https://resh.e
<i>ивные игры». Техническая подготовка в футболе</i>	9	1		https://resh.e
	91			
<i>готовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической</i>	1			https://resh.e
<i>ги и нормативных требований комплекса ГТО</i>	0			
ОБЩЕЕ ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	17	0	

«виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	16	1		https://resh.e
«...ие».	2			https://resh.e
«...ие».	2			https://resh.e
«...ивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	12	1		https://resh.e
«...ивные игры». Техническая подготовка в волейболе	16	1		https://resh.e
«...ивные игры». Техническая подготовка в футболе	11	1		https://resh.e
	91			
подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	0			
сти и нормативных требований комплекса ГТО	0			
Всего часов по программе	102	17	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1			
2	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1			
3	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
4	Режим дня и его значение для современного школьника	1			
5	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1			
6	1. Измерение индивидуальных показателей физического развития 2. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			
7	1. Организация и проведение самостоятельных занятий 2. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1			
8	1. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца 2. Ведение дневника физической культуры	1			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Модуль «Лёгкая атлетика»					
9	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1			
10	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1			
11	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1			
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			
13	Прыжки в высоту с прямого разбега	1			

14	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1			
15	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1			
16	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			
17	Метание малого мяча на дальность	1			

Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»

18	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1			
19	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1			
20	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1			
21	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1			
22	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			
23	Ранее разученные технические действия с мячом	1			

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

24	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1			
25	Упражнения утренней зарядки	1			
26	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1			
27	Водные процедуры после утренней зарядки	1			
28	Упражнения на развитие гибкости	1			
29	Упражнения на развитие координации	1			
30	Упражнения на формирование телосложения	1			

Модуль «Гимнастика»

31	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1			
32	Кувырок вперёд в группировке	1			
33	Кувырок назад в группировке	1			
34	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			
35	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			
36	Опорный прыжок на гимнастического козла	1			
37	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1			

38	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1			
39	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1			

Модуль «Зимние виды спорта»

40	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			
41	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования	1			
42	Повороты на лыжах способом переступания	1			
43	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			
44	Спуск на лыжах с пологого склона	1			
45	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			

Модуль «Спортивные игры. Волейбол»

46	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1			
47	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1			
48	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения	1			
49	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения	1			
50	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1			
51	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении				
52	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении				
53	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении				
54	Ранее разученные технические действия с мячом Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды				
55	Ранее разученные технические действия с мячом				

Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»

56	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1			
57	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и	1			
58	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1			
59	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1			
60	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			
61	Ранее разученные технические действия с мячом	1			

Модуль «Спортивные игры. Футбол»

62	Удар по неподвижному мячу	1			
----	---------------------------	---	--	--	--

63	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1			
64	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			
65	Ведение футбольного мяча	1			
66	Ведение футбольного мяча	1			
67	Обводка мячом ориентиров	1			
68	Обводка мячом ориентиров	1			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	68	7		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ(3ч)					
1	Возрождение Олимпийских игр	1			
2	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1			
3	История первых Олимпийских игр современности	1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)					
4	Составление дневника физической культуры Физическая подготовка человека	1			
5	Правила развития физических качеств Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1			
6	Правила измерения показателей физической подготовленности	1			
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Модуль «Лёгкая атлетика»(8ч)					
9	Т.Б. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1			
10	Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1			
11	Беговые упражнения	1			
12	Беговые упражнения	1			

13	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			
14	Прыжок в высоту с разбега	1			
15	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1			
16	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1			

Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» (10ч)

17	Т.Б. Технические действия баскетболиста без мяча: прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу	1			
18	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1			
19	Технические действия баскетболиста без мяча: остановка двумя шагами и прыжком.	1			
20	-Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. -Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1			
21	Технические действия баскетболиста без мяча: передвижение в стойке баскетболиста	1			
22	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1			
23	-Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди -Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			
24	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1			
25	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении Ранее разученные технические действия с мячом	1			

26	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1			
Физкультурно-оздоровительная деятельность(3ч)					
27	Упражнения для коррекции телосложения	1			
28	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			
29	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1			
Модуль «Гимнастика» (12ч)					
30	Т.Б. Акробатическая комбинация	1			
31	Акробатическая комбинация	1			
32	Опорные прыжки	1			
33	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			
34	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			
35	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1			
36	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1			
37	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1			
38	Лазание по канату в три приёма	1			
39	Лазание по канату в три приёма	1			
40	Упражнения ритмической гимнастики	1			
41	Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1			
Модуль «Зимние виды спорта» (7ч)					
42	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			
43	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			

44	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			
45	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1			
46	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			
47	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1			
48	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1			

Модуль «Спортивные игры. Волейбол» (6ч)

49	Игровые действия в волейболе: Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1			
50	Игровые действия в волейболе: Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1			
51	Игровые действия в волейболе: Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1			
52	Игровые действия в волейболе: Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1			
53	Игровые действия в волейболе: Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1			
54	Игровые действия в волейболе: Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1			

Модуль «Плавание» (3ч)

55	Правила личной гигиены и техника безопасности при посещении бассейна	1			
56	Способы транспортировки утопающего. Освобождение от захватов. Освобождение от одежды в воде.	1			
57	Оказание первой помощи утопающему. Искусственное дыхание.	1			

Модуль «Спортивные игры. Футбол» (3ч)

58	Т.Б. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1			
59	Удар по катящемуся мячу с разбега, ведение мяча «по прямой», «по кругу» и	1			
60	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1			

Модуль «Лёгкая атлетика» (8ч)

61	Т.Б. Беговые упражнения	1			
62	Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1			
63	Прыжок в высоту с разбега	1			
64	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			
65	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1			
66	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1			
67	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1			

68	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	68	7		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3ч)					
1	Зарождение олимпийского движения	1			
2	Олимпийское движение в СССР и современной России Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1			
3	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)					
4	-Ведение дневника физической культуры -Понятие «техническая подготовка»	1			
5	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1			
6	-Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий -Ошибки в технике упражнений и их	1			
7	-Планирование занятий технической подготовкой -Составление плана занятий по технической	1			
8	-Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями -Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Модуль «Лёгкая атлетика» (6ч)					
9	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»;	1			
10	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1			
11	Эстафетный бег	1			

12	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1			
13	Метание малого мяча в катящуюся мишень Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения;	1			
14	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1			

Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» (11ч)

15	Техника безопасности на занятиях. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1			
16	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1			
17	Ловля мяча после отскока от пола Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1			
18	Ловля мяча после отскока от пола Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1			
19	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1			
20	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1			
21	Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения	1			
22	Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения	1			
23	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1			

24	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1			
25	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1			

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)

26	Упражнения для коррекции телосложения	1			
27	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			

Модуль «Гимнастика» (13ч)

28	Акробатическая комбинация -Техника безопасности на занятиях. -Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). -Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках	1			
29	Акробатическая комбинация -Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). -Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).	1			
30	Акробатические пирамиды -Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). -Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).	1			
31	Стойка на голове с опорой на руки -Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). -Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки).	1			

32	Стойка на голове с опорой на руки -Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). -Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки).	1			
33	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	1			
34	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	1			
35	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма Лазанье по канату в два приёма	1			
36	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма Лазанье по канату в два приёма	1			
37	Лазанье по канату в два приёма	1			
38	Лазанье по канату в два приёма	1			
39	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).	1			
40	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).	1			

Модуль «Зимние виды спорта» (12ч)

41	Техника безопасности на занятиях. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором Прохождение дистанции	1			
----	---	---	--	--	--

42	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором Спуски и подъемы ранее освоенными способами.	1			
43	Торможение на лыжах способом «упор» Спуски и подъемы ранее освоенными способами.	1			
44	Торможение на лыжах способом «упор» Спуски и подъемы ранее освоенными способами.	1			
45	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона Прохождение дистанции	1			
46	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона Прохождение дистанции	1			
47	Поворот упором при спуске с пологого склона Прохождение дистанции	1			
48	Поворот упором при спуске с пологого склона Спуски и подъемы ранее освоенными способами.	1			
49	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции Прохождение дистанции	1			
50	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции Прохождение дистанции	1			
51	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			
52	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			

Модуль «Спортивные игры. Волейбол» (6ч)

53	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1			
54	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1			
55	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	1			
56	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1			
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1			
58	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1			

Модуль «Спортивные игры. Футбол» (4ч)

59	Средние и длинные передачи футбольного мяча по прямой и диагонали	1			
60	Тактические действия игры футбол при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии	1			
61	Удар по катящемуся мячу с разбега Средние и длинные передачи футбольного мяча по прямой и диагонали	1			
62	Тактические действия игры футбол при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии Удар по катящемуся мячу с разбега	1			

Модуль «Лёгкая атлетика» (6ч)

63	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1			
----	--	---	--	--	--

64	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1			
65	Эстафетный бег	1			
66	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1			
67	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			
68	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	68	7		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3ч)					
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1			
2	Пешие туристические подходы	1			
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)					
4	Коррекция нарушения осанки	1			
5	Коррекция избыточной массы тела	1			
6	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1			
7	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1			
8	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Модуль «Лёгкая атлетика» (10ч)

9	Техника безопасности на занятии Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции	1			
10	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции	1			
11	<i>Бег 60м учет</i>	1			
12	<i>Бег 1500м учет</i>	1			
13	Бег и прыжковые упражнения: бег на короткие и длинные дистанции	1			
14	Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги» прыжки в высоту способом «перешагивание»	1			
15	Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги» прыжки в высоту способом «перешагивание»	1			
16	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	1			
17	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	1			
18	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			

Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» (12ч)

19	Техника безопасности Техническая подготовка в игровых действиях ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после	1			
20	Техническая подготовка в игровых действиях ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после	1			
21	Техническая подготовка в игровых действиях ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	1			
22	Техническая подготовка в игровых действиях ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	1			
23	Техническая подготовка в игровых действиях ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	1			

24	Техническая подготовка в игровых действиях ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	1			
25	Техническая подготовка в игровых действиях ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1			
26	Техническая подготовка в игровых действиях ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1			
27	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1			
28	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1			
29	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1			
30	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1			

Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)

31	Занятия физической культурой и режим питания	1			
32	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1			
33	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1			

Модуль «Гимнастика» (13ч)

34	Техника безопасности на занятии гимнастикой Длинный кувырок с разбега	1			
35	Длинный кувырок с разбега	1			
36	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь Длинный кувырок с разбега. Подтягивание (учет)	1			
37	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1			
38	Акробатика: кувырок назад в полушпагат	1			

39	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Наклон из положения сидя (учет)	1			
40	Длинный кувырок, стойка на голове.	1			
41	Акробатика: стойка на голове, слитно 2-3 кувырка.	1			
42	Акробатика: стойка на голове, слитно 2-3 кувырка.	1			
43	Акробатическая комбинация (учет)	1			
44	Опорный прыжок через козла	1			
45	Опорный прыжок через козла	1			
46	Опорный прыжок через козла (учет)	1			

Модуль «Плавание» (4ч)

47	Правила личной гигиены и техника безопасности при посещении бассейна	1			
48	Правила поведения в бассейне.	1			
49	Способы транспортировки утопающего. Освобождение от захватов. Освобождение от одежды в воде.	1			
50	Оказание первой помощи утопающему. Искусственное дыхание.	1			

Модуль «Зимние виды спорта» (16ч)

51-52	Техника безопасности. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход	2			
53-54	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход	2			
55-56	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход шагом	2			
57-58	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход	2			
59-60	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход	2			

61-62	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: способы перехода с одного лыжного хода на другой	2			
63-64	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: способы перехода с одного лыжного хода на другой	2			
65-66	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой	2			

Модуль «Спортивные игры. Волейбол» (16ч)

67-68	Техника безопасности на занятиях Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника	2			
69-70	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника	2			
71-72	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении	2			
73-74	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении	2			
75-76	Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Учебная игра	2			
77-78	Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Учебная игра	2			
79-80	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка Учебная игра	2			
81-82	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка Учебная игра	2			

Модуль «Легкая атлетика» (9ч)

83	Т.Б. на занятиях по легкой атлетике. Челночный бег 4х15	1			
84	Тест челночного бега 3 х 10 м., Прыжок в длину с разбега	1			

85	Тест бега на 60 м. с высокого старта Прыжок в длину с места.	1			
86	Метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов	1			
87	Метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов(учет)	1			
88	Бег 7-10 мин.	1			
89	Бег 1500м. (учет)	1			
90	Прыжок в длину с разбега	1			
91	Прыжок в длину с разбега (учет)	1			

Модуль «Спортивные игры. Футбол» (8ч)

92	Техника безопасности на занятиях Техническая подготовка в игровых действиях: ведение	1			
93	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи	1			
94	Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении	1			
95	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	1			
96	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	1			
97	Совершенствование техники ранее разученных элементов, технических действий спортивных игр Учебно-тренировочная игра	1			
98	Совершенствование техники ранее разученных элементов, технических действий спортивных игр Учебно-тренировочная игра	1			
99	Совершенствование техники ранее разученных элементов. Учебно-тренировочная игра	1			
100	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			
101	Составление планов для самостоятельных занятий	1			
102	Учебно-тренировочная игра	1			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	102	7		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3ч)					
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1			
2	Пешие туристические подходы	1			
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)					
4	Коррекция нарушения осанки	1			
5	Коррекция избыточной массы тела	1			
6	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1			
7	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1			
8	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Модуль «Лёгкая атлетика» (10ч)					
9	Техника безопасности на занятии Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции	1			
10	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции	1			
11	<i>Бег 30,60м учет</i>	1			
12	<i>Бег 2000м учет</i>	1			
13	Бег и прыжковые упражнения: бег на короткие и длинные дистанции	1			

14	Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги» прыжки в высоту способом «перешагивание»	1			
15	Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги» прыжки в высоту способом «перешагивание»	1			
16	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	1			
17	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	1			
18	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			

Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» (12ч)

19	Техника безопасности Техническая подготовка в игровых действиях ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после	1			
20	Техническая подготовка в игровых действиях ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после	1			
21	Техническая подготовка в игровых действиях ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	1			
22	Техническая подготовка в игровых действиях ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	1			
23	Техническая подготовка в игровых действиях ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	1			
24	Техническая подготовка в игровых действиях ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	1			
25	Техническая подготовка в игровых действиях ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1			
26	Техническая подготовка в игровых действиях ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1			
27	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1			

28	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1			
29	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1			
30	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1			

Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)

31	Занятия физической культурой и режим питания	1			
32	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1			
33	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1			

Модуль «Гимнастика» (13ч)

34	Техника безопасности на занятии гимнастикой Длинный кувырок с разбега	1			
35	Длинный кувырок с разбега	1			
36	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь Длинный кувырок с разбега. Подтягивание (учет)	1			
37	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1			
38	Акробатика: кувырок назад в полушпагат	1			
39	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Наклон из положения сидя (учет)	1			
40	Длинный кувырок, стойка на голове.	1			
41	Акробатика: стойка на голове, слитно 2-3 кувырка.	1			
42	Акробатика: стойка на голове, слитно 2-3 кувырка.	1			
43	Акробатическая комбинация (учет)	1			
44	Опорный прыжок через козла	1			
45	Опорный прыжок через козла	1			
46	Опорный прыжок через козла (учет)	1			

Модуль «Плавание» (4ч)

47	Правила личной гигиены и техника безопасности при посещении бассейна	1			
48	Правила поведения в бассейне.	1			
49	Способы транспортировки утопающего. Освобождение от захватов. Освобождение от одежды в воде.	1			
50	Оказание первой помощи утопающему. Искусственное дыхание.	1			

Модуль «Зимние виды спорта» (16ч)

51-52	Техника безопасности. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход	2			
53-54	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход	2			
55-56	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход шагом	2			
57-58	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход	2			
59-60	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход	2			
61-62	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: способы перехода с одного лыжного хода на другой	2			
63-64	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: способы перехода с одного лыжного хода на другой	2			
65-66	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой	2			

Модуль «Спортивные игры. Волейбол» (16ч)

67-68	Техника безопасности на занятиях Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника	2			
-------	--	---	--	--	--

69-70	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника	2			
71-72	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении	2			
73-74	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении	2			
75-76	Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Учебная игра	2			
77-78	Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Учебная игра	2			
79-80	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка Учебная игра	2			
81-82	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка Учебная игра	2			

Модуль «Легкая атлетика» (9ч)

83	Т.Б. на занятиях по легкой атлетике. Челночный бег 4х15	1			
84	Тест челночного бега 3 х 10 м., Прыжок в длину с разбега	1			
85	Тест бега на 60 м. с высокого старта Прыжок в длину с места.	1			
86	Метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов	1			
87	Метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов(учет)	1			
88	Бег 7-10 мин.	1			
89	Бег 2000м. (учет)	1			
90	Прыжок в длину с разбега	1			
91	Прыжок в длину с разбега (учет)	1			

Модуль «Спортивные игры. Футбол» (8ч)

92	Техника безопасности на занятиях Техническая подготовка в игровых действиях: ведение	1			
93	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи	1			

94	Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении	1			
95	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	1			
96	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	1			
97	Совершенствование техники ранее разученных элементов, технических действий спортивных игр Учебно-тренировочная игра	1			
98	Совершенствование техники ранее разученных элементов, технических действий спортивных игр Учебно-тренировочная игра	1			
99	Совершенствование техники ранее разученных элементов, технических действий спортивных игр Учебно-тренировочная игра	1			
100	Учебно-тренировочная игра в футбол	1			
101	Учебно-тренировочная игра в футбол	1			
102	Учебно-тренировочная игра в футбол	1			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	102	7		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Программа по физической культуре для 5 – 9 классов В.И. Ляха. Линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха: Физическая культура. 5 – 7 кл.: учебник под редакцией М.Я. Виленского – 7-е изд., Москва «Просвещение» 2018 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Спортивная энциклопедия: <http://ru.sport-wiki.org/>

РЭШ Физическая культура: <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Сайт ВФСК ГТО: <https://www.gto.ru/>

Физкультура в школе: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Физическая культура и спорт: <https://fk-i-s.ru/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389002

Владелец Просвирякова Ольга Анатольевна

Действителен с 08.04.2024 по 08.04.2025