

Выписка из Основной образовательной программы основного общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов

г. Новосибирск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

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 «Лёгкая атлетика».

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

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Техника и правила эстафетного бега.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорный прыжок через гимнастического коня с разбега способом напрыгивания, высотой 50-80см. Базовые элементы с обручем (девочки). Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Лазания по канату в два приема.

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 «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах скользящим, попеременным двухшажным и одновременным одношажным 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. Передвижение на лыжах классическим способом на расстоянии 1 и 2 км.

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. Техника броска в кольцо с двух шагов

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.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, низкий старт, 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 на дальность. Эстафетный бег в парах на дистанции 60м.

Модуль «Гимнастика».

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

Опорные прыжки через гимнастического коня с разбега способом «согнув ноги», "напрыгивания" на высоте 100 - 110 см .

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).

Связка упражнений с обручами ранее разученные(девочки)

Комбинация гимнастических элементов на брусьях.

Лазанье по канату в три приёма .

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.

Передвижение на лыжах классическим способом на расстоянии 2 и 3 км на технику и без учета времени..

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.

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.

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 «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения.

Метание малого (теннисного) мяча. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту,

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений освоение кувырка назад а полушпагат (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Лазанье по канату в два приёма .

Опорные прыжки через гимнастического коня с разбега способом «согнув ноги» на высоте 105 - 110 см .

Комбинация из 7 элементов с обручем (девушки)

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 2-3км, 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 . 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

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 «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 «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 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).

Комбинация из 8 элементов с обручем (девушки)

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, 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.

Техника конькового хода (одновременный двухшажный коньковый ход,полуконьковый одновременный ход).Передвижение на лыжах классическим способом на дистанции 3 и 5 км.

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.

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «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 «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (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).

Опорные прыжки через гимнастического коня с разбега способом «согнув ноги» на высоте 110- 115см .Комбинация из элементов с обручем включая вращения,прыжки,наклоны.броски, ловля (девушки).

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.

Техника конькового хода (одновременный одношажный коньковый ход,одновременный двухшажный коньковый ход).Передвижение на лыжах классическим способом на дистанции 3 и 5 км.

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.

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с

последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; выполнять опорный прыжок с разбега способом «согнув ноги» «напрыгивания с последующим спрыгиванием» ;

выполнять упражнения размахивания в упоре, делать соскок (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 ;

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения ;

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

выполнять лазанье по канату в два приёма

составлять и самостоятельно выполнять упражнения с обручем в рамках художественной гимнастики, включающий упражнения, вращения, броски, ловли(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 мишень;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технику выполнения передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием,

демонстрировать технику выполнения передвижения на лыжах полуконьковый и одновременно двухшажный ход.

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);

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;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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 размахиванияи соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно -оздоровительная деятельность	1			
Итого		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Легкая атлетика(модуль "Легкая атлетика"	16			
2.2	Модуль "Спорт"	5			
2.3	Зимние виды спорта (модуль"Зимние виды спорта")	18			
2.4	Гимнастика(модуль "Гимнастика"	12			
2.5	Спортивные игры.Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры .Волейбол(модуль "Спортивные игры"	8			
Итого		67			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Раздел 2.Спотивно -оздоровительная деятельность					
2.1	Легкая атлетика(модуль "Легкая атлетика"	16			
2.2	Модуль "Спорт"	5			
2.3	Зимние виды спорта (модуль"Зимние виды спрта)	18			
2.4	Гимнастика(модуль "Гимнастика")	12			
2.5	Спортивные игры .Баскетбол(модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры.Волейбол (модуль"Спортивные игры")	8			
Итого		67			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16			
1.2	Модуль "Спорт"	5			
1.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
1.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18			
1.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			
1.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
Итого по разделу		67			
Раздел 2. Знания о физической культуре.					
2.1	Знания о физической культуре	1			
Итого		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16			
2.2	Модуль "Спорт"	5			
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
Итого по разделу		67			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16			
1.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5			
1.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
1.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18			
1.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			
1.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
Итого по разделу		67			
Раздел 2. **Правила оказания первой **					
2.1	Первая помощь при ушибах и растяжении.	1			
Итого		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	1				
2	Техника старта. Низкий, средний, высокий	1				
3	Техника бега на короткую дистанцию 30 и 60 м.	1				
4	Техника финиширования. Финишный рывок	1				
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1				
6	Техника прыжка в длину с разбега	1				
7	Подбор разбега для прыжка в длину с разбега	1				
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
9	Техника бега на длинные и средние дистанции	1				
10	СБУ, СПУ. Метание мяча на дальность	1				
11	Бег 300м.	1				
12	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г					
13	Бег 1500м	1				
14	Техника прыжка в высоту с разбега	1				
15	Подбор разбега для прыжка в высоту с разбега	1				
16	Прыжок в высоту с разбега	1				
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
20	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине .	1				
21	ОФП. Прыжки на скакалке	1				
22	ОФП.Лазание по канату в два приема	1				
23	ОФП. Угол в упоре.	1				

24	ОФП. Отжимания на брусьях.	1				
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника скользящего шага.	1				
26	Повороты на лыжах способом переступания	1				
27	Техника скользящего шага на лыжах без палок	1				
28	Техника скользящего шага на лыжах без палок.	1				
29	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
30	Техника спуска в основной стойке	1				
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
32	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1				
33	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				
34	Спуски и подъемы	1				
35	Техника одновременного одношажного хода	1				
36	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км	1				
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1				
38	Техника одновременного бесшажного хода	1				

39	Техника ООЛХ и ОБЛХ	1				
40	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				
41	Развитие выносливости. Бег на лыжах 3 км.	1				
42	Прохождение дистанции 2км. на лыжах без учета времени.	1				
43	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1				
44	Кувырок вперед и назад в группировке	1				
45	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперед ноги скрестно.	1				
46	Упражнения на параллельных брусьях, упражнения с предметом	1				
47	Техника опорного прыжка. Канат.	1				
48	Упражнения на низком гимнастическом бревне (девочки), упражнения на параллельных брусьях (мальчики) .	1				
49	Упражнения с предметом (девочки) .Канат.	1				
50	Опорный прыжок. Ароматическая комбинация из ранее изученных элементов.	1				
51	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1				

52	Инструктаж по техники безопасности на уроках физкультуры. Раздел спортивные игры. Баскетбол. Основные правила игры.	1				
53	Ведение мяча на месте и в движении	1				
54	Бросок в кольцо с двух шагов после ведения справа и слева	1				
55	Штрафной бросок	1				
56	Передача и ловля баскетбольного мяча в парах	1				
57	Ведение мяча на месте и в движении	1				
58	Ведение мяча на месте и в движении.Штрафной бросок	1				
59	Двухсторонняя игра. Баскетбол	1				
60	История возникновения. Основные правила игры в волейбол.	1				
61	Техника выполнения верхней передачи мяча над собой в волейболе.	1				
62	Техника выполнения нижней передачи мяча над собой .	1				
63	Верхняя передача мяча в парах.Нижняя подача мяча	1				
64	Прием и передача мяча снизу	1				
65	Прямая нижняя подача в парах	1				
66	Верхняя и нижняя передача мяча над собой.	1				
67	Двухсторонняя игра в волейбол	1				

68	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	1				
2	Техника старта. Низкий, средний, высокий. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1				
3	Техника бега на короткую дистанцию	1				
4	Техника финиширования. Финишный рывок	1				
5	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1				
6	Техника прыжка в длину с разбега	1				
7	Подбор разбега для прыжка в длину с разбега	1				
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с разбега толчком двумя ногами	1				
9	Техника бега на длинные и средние дистанции	1				
10	СБУ, СПУ. Метание мяча на дальность	1				
11	Бег 500м. мальчики и 300 м.-девочки	1				
12	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г					
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1500 м	1				
14	Техника прыжка в высоту с разбега.Подбор разбега для прыжка в высоту с разбега	1				
15	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				
16	Прыжок в высоту с разбега	1				
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
18	ОФП. Прыжки на скакалке	1				
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине.	1				
20	ОФП Лазание по канату в три приема	1				
21	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				

22	ОФП Угол в упоре..	1				
23	ОФП Отжимания на брусьях..	1				
24	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО.Прыжок в длину с места.	1				
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника скользящего шага.	1				
26	Техника скользящего шага на лыжах без палок	1				
27	Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
28	Техника скользящего и пдлх Учет техники.	1				
29	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
30	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке	1				
31	Техника спуска в основной стойке	1				
32	Техника одновременного одношажного хода .Спуски и подъемы.	1				
33	Техника одновременного бесшажного хода.Прохождение дистанции 1км. на лыжах	1				
34	Техника ООЛХ .Учет техники	1				
35	Передвижения по учебной дистанции	1				

	изученными ходами					
36	Спуски и подъемы.	1				
37	Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	1				
38	Прохождение дистанции 3 км. на лыжах. Прохождение дистанции 3 км. на лыжах	1				
39	Техника ОДЛХ .	1				
40	Прохождение дистанции 2км. на лыжах	1				
41	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 2км.	1				
42	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км.	1				
43	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1				
44	Упражнения на параллельных брусьях, упражнения с предметом	1				
45	Техника выполнения кувырков вперед и назад. Канат	1				
46	Техника выполнения опорного прыжка через коня "согнув ноги" с напрыгиванием .	1				
47	Упражнения на бревне(девочки), упражнения на параллельных брусьях(мальчики).	1				

48	Техника опорного прыжка через коня .Акробатика.	1				
49	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики),упр с предметом с предметом (девочки) .	1				
50	Техника опорного прыжка через коня способ "согнув ноги" с напрыгиванием.	1				
51	Инструктаж по техники безопасности на уроках физкультуры. Раздел спортивные игры. Баскетбол. Основные правила игры.	1				
52	Передвижение в стойке баскетболиста.Остановка двумя шагами и прыжком.	1				
53	Ведения мяча на месте и в движении.Техника штрафного броска.	1				
54	Передачи и ловля мяча в парах на месте и в движении.Штрафной бросок	1				
55	Бросок в кольцо с двух шагов после ведения справа и слева.	1				
56	Бросок в кольцо с двух шагов после ведения справа .Учет.	1				
57	Техника штрафного броска .	1				
58	Передачи мяча на месте в парах и в движении .	1				
59	История возникновения. Основные правила игры в волейбол	1				

60	Техника выполнения верхней передачи мяча над собой .Нижняя подача мяча	1				
61	Техника нижней передачи мяча в парах над собой.	1				
62	Прием и передача мяча снизу	1				
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				
64	Нижняя подача мяча, Прием подачи.	1				
65	Техника верхней передачи над собой .Учет.	1				
66	Двухсторонняя игра "Волейбол.Нижняя подача мяча.	1				
67	Знания о физической культуре.	1				
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	1				
2	Техника старта. Низкий, средний, высокий	1				
3	Техника бега на короткую дистанцию. Техника финиширования. Финишный рывок	1				
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 60 м	1				
5	Техника прыжка в длину с разбега	1				
6	Подбор разбега для прыжка в длину с разбега.	1				
7	Подбор разбега для прыжка в длину с разбега.	1				
8	Техника бега на длинные и средние дистанции	1				
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				
10	Техника бега на длинные и средние дистанции.	1				
11	Бег 500м. мальчики и 300 м.-девочки	1				

12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1				
14	Техника прыжка в высоту с разбега	1				
15	Подбор разбега для прыжка в высоту с разбега	1				
16	Прыжок в высоту с разбега	1				
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
18	ОФП. Прыжки на скакалке	1				
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1				
20	Угол в упоре.	1				
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
22	ОФП. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				

23	ОФП.Лазание по канату в два приема	1				
24	ОФП. Отжимания на брусьях, приседания "пистолетик"	1				
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника скользящего шага.	1				
26	Техника попеременного двухшажного хода на лыжах .Спуски и подъемы.	1				
27	Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ход техника .	1				
28	Техника ООЛХ И ОБЛХ.Спуски и подъемы	1				
29	Торможение на лыжах способом «упор» Эстафеты с элементами лыжных ходов.	1				
30	Прохождение дистанции 2км. на лыжах.Спуски и подъемы.	1				
31	Торможение на лыжах способом «упор»	1				
32	Техника лыжных ходов .Переход с одновременных ходов на попеременные.	1				
33	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции.	1				
34	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции.Бег на лыжах 3 км.	1				
35	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				

36	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				
37	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				
38	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				
41	Прохождение дистанции 3 км. на лыжах без учета времени.	1				
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1				
43	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики.	1				
44	Опорные прыжки через гимнастического коня с разбега способом «согнув ноги» на высоте 105 - 110 см .	1				
45	Упражнения на бревне(девушки), упражнения на параллельных брусьях(юноши).	1				
46	Стойка на голове (юноши), кувырок вперед в стойку на лопатках .Кувырок назад в полушпагат(девушки).Канат.	1				
47	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1				

48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
49	Упражнения на бревне, упражнения на параллельных брусьях (юноши)	1				
50	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.Канат.	1				
51	Инструктаж по техники безопасности на уроках физкультуры. Раздел спортивные игры. Баскетбол. Основные правила игры.	1				
52	Передача и ловля мяча после отскока от пола.Техника штрафного броска	1				
53	Бросок в кольцо с двух шагов после ведения справа и слева.	1				
54	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
56	Бросок в кольцо с двух шагов после ведения справа и слева	1				
57	Передачи мяча в парах на месте и в движении .	1				
58	Техника штрафного броска.Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				
59	Передача мяча через сетку двумя руками	1				
60	Верхняя прямая подача.	1				

61	Передача мяча через сетку двумя руками снизу	1				
62	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.Подача верхняя прямая.	1				
63	Подача мяча сверху прием снизу.	1				
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
65	Верхняя и нижняя подача мяча. прием мяча снизу и сверху	1				
66	Верхняя и нижняя подача мяча. прием мяча снизу и сверху.	1				
67	Знания о физической культуре.	1				
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	1				
2	Техника старта. Низкий, средний, высокий	1				
3	Техника бега на короткую дистанцию	1				
4	Техника финиширования. Финишный рывок	1				
5	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 60 м	1				
6	Техника прыжка в длину с разбега. Упражнения для профилактики утомления	1				
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги.Подбор разбега для прыжка в длину с разбега.	1				
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с разбега.	1				
9	Дыхательная гимнастика. Техника бега на длинные и средние дистанции.	1				

10	СПУ, СБУ. метание малого мяча на дальность	1				
11	Бег 800м. мальчики и 500 м.-девочки	1				
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 2000 м	1				
14	Техника прыжка в высоту с разбега	1				
15	Подбор разбега для прыжка в высоту с разбега	1				
16	Прыжок в высоту с разбега	1				
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1				
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				
20	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: прыжок в	1				

	длину с места.					
21	ОФП. Прыжки на скакалке	1				
22	ОФП. Угол в упоре (мальчики), на гимнастической стенке (девочки)	1				
23	ОФП. Отжимания на брусьях. приседания "пистолетик"	1				
24	ОФП.Лазание по канату в два приема	1				
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	1				
26	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
27	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом .Спуски и подъемы	1				
28	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
29	Торможение боковым скольжением	1				
30	Переход с одного лыжного хода на другой	1				
31	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
32	Коньковый скользящий шаг без палок.	1				
33	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1				
34	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				

35	Обучение полуконьковому ходу.	1				
36	Прохождение дистанции 3км. на лыжах. Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1				
37	Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу.	1				
38	Развитие выносливости. Бег на лыжах 3 км	1				
39	Прохождение дистанции 5 км. на лыжах.	1				
40	Спуски и подъемы Прохождение дистанции 3 км. на лыжах.	1				
41	Прохождение дистанции 5км. без учета времени	1				
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км	1				
43	Техника безопасности на уроках гимнастики	1				
44	Упражнения на параллельных брусьях, упражнения с предметом(девушки).	1				
45	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Канат.	1				
46	Упражнения с предметом (девушки), упражнения на параллельных брусьях(юноши).	1				
47	Опорный прыжок.Акробатика.	1				

48	Техника опорного прыжка .Канат.	1				
49	Упражнения на бревне, упражнения на параллельных брусьях.	1				
50	Техника опорного прыжка через коня способ "согнув ноги".	1				
51	Инструктаж по техники безопасности на уроках физкультуры. Раздел спортивные игры. Баскетбол. Основные правила игры	1				
52	Ведение мяча на месте и в движении.	1				
53	Штрафной бросок.Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке .	1				
54	Бросок в кольцо с двух шагов после ведения справа и слева	1				
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
56	Передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Игра в баскетбол без ведения	1				
57	Тактические действия в нападении	1				
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
59	Верхняя передача в парах, в тройках	1				
60	Нижняя передача, прием мяча снизу.Подача сверху в парах.	1				
61	Прямой нападающий удар .	1				
62	Индивидуальное блокирования мяча в прыжке с места.	1				

63	Прямой нападающий удар, одиночное и групповое блокирование	1				
64	Прямая верхняя подача, прием мяча снизу и сверху	1				
65	Двухсторонняя игра в волейбол	1				
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
67	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1				
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	1				
2	Техника старта. Низкий, средний, высокий. Профессионально-прикладная физическая культура	1				
3	Техника бега на короткую дистанцию	1				
4	Техника финиширования. Финишный рывок	1				
5	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 60 м	1				
6	Техника прыжка в длину с разбега	1				
7	Подбор разбега для прыжка в длину с разбега. эстафетный бег	1				
8	Прыжок в длину с разбега	1				
9	Техника бега на длинные и средние дистанции	1				
10	СПУ, СБУ. Метание мяча на дальность	1				
11	Бег 800м. мальчики и 500 м.-девочки	1				
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на	1				

	2000 м					
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				
14	Техника прыжка в высоту с разбега	1				
15	Подбор разбега для прыжка в высоту с разбега	1				
16	Прыжок в высоту с разбега	1				
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание на высокой и низкой перекладине (юноши) подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см(девушки)	1				
21	ОФП. Прыжки на скакалке	1				
22	ОФП.Лазание по канату в два приема	1				
23	ОФП. Угол в упоре (мальчики), на гимнастической стенке девочки.	1				

24	ОФП. Отжимания на брусьях. Приседания "пистолетик"	1				
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника скользящего шага.	1				
26	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				
27	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
28	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
29	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1				
30	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1				
31	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				
32	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1				
33	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1				
34	Одновременный одношажный коньковый ход .	1				
35	Прохождение дистанции 3км. на лыжах. Преодоление учебной	1				

	дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой					
36	Техника ООКХ и ОДКХ. Прохождение дистанции 3 км. на лыжах	1				
37	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1				
38	Прохождение дистанции 5 км. на лыжах	1				
39	Спуски и подъемы Прохождение дистанции 3 км. на лыжах	1				
40	Прохождение дистанции 3 км. на лыжах	1				
41	Прохождение дистанции 5 км. на лыжах без учета времени.	1				
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км .	1				
43	Техника безопасности на уроках гимнастики	1				
44	Длинный кувырок с разбега.	1				
45	Кувырок назад в упор	1				
46	Упражнения на бревне, упражнения на параллельных брусьях	1				
47	Техника опорного прыжка. Канат.	1				
48	Акробатическая комбинация. Канат	1				
49	Акробатика. Техника опорного прыжка.	1				

50	Упражнения на бревне, упражнения на параллельных брусьях	1				
51	Инструктаж по техники безопасности на уроках физкультуры. Раздел спортивные игры. Баскетбол. Основные правила игры.	1				
52	Ведение мяча на месте и в движении Бросок в кольцо с двух шагов после ведения справа и слева	1				
53	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
54	Тактические действия в защите и нападении	1				
55	Передачи мяча в тройках. Штрафной бросок.	1				
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
57	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
58	Штрафной бросок Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
59	Подача мяча в разные зоны площадки	1				
60	Прием и передача мяча на месте	1				
61	Техника нападающего удара. Блокирование	1				
62	Тактические действия в защите и	1				

	нападении. Двухсторонняя игра в "Волейбол"					
63	Верхняя передача Верхняя передача в парах, в тройках	1				
64	Верхняя подача мяча. прием мяча снизу и сверху.	1				
65	Техника нападающего удара. Блокирование	1				
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
67	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1				
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

- Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 12-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 6 - 7-е классы: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 5-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

