

*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1»
Свердловская область, г. Артемовский, ул. Комсомольская, 6
Тел.: 8(343 63)25336, e-mail: childrenart1@mail.ru сайт: <http://nomerodin.ucoz.ru/>*

Приложение 15 к основной
общеобразовательной программе
основного общего образования
(утверждено приказом от 25.08.2023)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1427485)
учебного предмета
«Физическая культура»
основного общего образования
(5- 9 классы)

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 (лыжная подготовка), спортивные игры, плавание (теоретическая подготовка). Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 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 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта. Лыжная подготовка».

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. Лыжная подготовка».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта. Лыжная подготовка».

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. Лыжная подготовка».

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» (теоретическая подготовка).

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 обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, 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» (теоретическая подготовка).

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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).

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта. Лыжная подготовка».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

Футбол.

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ 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 физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши);

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

знать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

составлять и выполнять 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;

знать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17			https://resh.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка (модуль "Зимние виды спорта")	14			https://resh.edu.ru

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	5			https://resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	5			https://resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5			https://resh.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	1	5	https://www.gto.ru
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	5	

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			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17			https://resh.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка (модуль "Зимние виды спорта")	14			https://resh.edu.ru

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	5			https://resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	5			https://resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5			https://resh.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	1	5	https://www.gto.ru
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	5	

7 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны ересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17			https://resh.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка (модуль "Зимние виды спорта")	13			https://resh.edu.ru

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	5			https://resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	5			https://resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5			https://resh.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	1	5	https://www.gto.ru
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	5	

8 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			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельность	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17			https://resh.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка (модуль "Зимние виды спорта")	14			https://resh.edu.ru
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2			https://resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	5			https://resh.edu.ru

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4			https://resh.edu.ru
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			https://resh.edu.ru
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	1	5	https://www.gto.ru
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	5	

9 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			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17			https://resh.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка (модуль "Зимние виды спорта")	14			https://resh.edu.ru

2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2			https://resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	5			https://resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4			https://resh.edu.ru
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			https://resh.edu.ru
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	1	5	https://www.gto.ru
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	5	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Знакомство с требованиями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	1
2	Финиширование. Челночный бег 3х10м.	1
3	ВФСК ГТО. Бег 30 м.	1
4	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	1
5	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1
6	Основные физические качества. Бег 1км.	1
7	Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	1
8	ВФСК ГТО.Бег 1,5 км.	1
9	Метание малого мяча на дальность.	1
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
11	Знакомство с требованиями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1
12	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1
13	Бросок мяча одной рукой от плеча. Остановка прыжком. Правила игры в баскетбол.	1
14	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1
15	ВФСК ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
16	Сочетание приемов: ведение – остановка – бросок. Вырывание и	1

	выбивание мяча.	
17	Ведение баскетбольного мяча.	1
18	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1
19	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой.	1
20	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».	1
21	ВФСК ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см.	1
22	Кувырок вперед в группировке.	1
23	Кувырок назад в группировке.	1
24	Кувырок вперед ноги «скрестно».	1
25	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки.	1
26	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1
27	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. Висы и упоры. Лазанье по канату.	1
28	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1
29	Строевые упражнения. Акробатическое соединение из 5-и элементов.	1
30	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1
31	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1
32	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1
33	Знакомство с требованиями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.	1

34	Значение занятий ФК на воздухе зимой. Одновременно двухшажный ход.	1
35	Оказание первой помощи при обморожениях. Дистанция 2 км.	1
36	Повороты на лыжах способом переступания.	1
37	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
38	Оказание первой помощи при травмах. Одновременно бесшажный ход. Дистанция 1 км на скорость. Спуски со склона в парах.	1
39	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1
40	Дистанция 3км. Спуск со склона с поворотом «плуг».	1
41	Спуск на лыжах с пологого склона.	1
42	Техника передвижения на лыжне 3 км. Подъёмы. Поворот «плугом» на спуске.	1
43	ВФСК ГТО. Бег на лыжах 2 км.	1
44	Эстафета с этапом 30 м. Свободное катание с горок.	1
45	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1
46	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	1
47	Знакомство с требованиями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	1
48	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1
49	ВФСК ГТО. Поднимание туловища из положения лежа за 1мин.	1
50	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1
51	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1
52	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1

53	ВФСК ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
54	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника.	1
55	Прямой нападающий удар. Игровые упражнения.	1
56	Комбинации из элементов в парах. Учебная игра.	1
57	Знакомство с требованиями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	1
58	Ведение футбольного мяча.	1
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
60	Удар по неподвижному мячу.	1
61	Обводка мячом ориентиров.	1
62	Знакомство с требованиями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.	1
63	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1
64	Нормативы физической подготовленности.	1
65	Резервный урок по теме «ВФСК ГТО. Метание мяча на дальность».	1
66	Резервный урок по теме «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника».	1
67	Резервный урок по теме «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей».	1
68	Резервный урок по теме «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции».	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	ТБ на занятиях л/атлетики. Высокий старт. Бег 30м (к).	1
2	Низкий старт с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега.	1
3	Самонаблюдение и самоконтроль. Бег 60 м с низкого старта.	1
4	Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья. Метание мяча. Кроссовый бег.	1
5	ВФК ГТО. Бег 60 м (к). Прыжок в длину с разбега.	1
6	Олимпийские виды спорта. Бег 1 км (к).	1
7	Метание мяча на дальность (к). Кроссовый бег.	1
8	Развитие физических качеств. Эстафетный бег. Спортивные игры.	1
9	Организация самостоятельных занятий. Бег 1,5 км (к).	1
10	Преодоление полосы препятствий.	1
11	ТБ на занятиях спортивных игр. Стойки и передвижения. Терминология.	1
12	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча. Правила игры в баскетбол.	1
13	Передачи мяча с сопротивлением и без. Штрафной бросок. Жесты судьи.	1
14	Повороты без мяча и с мячом. Вырывание и выбивание мяча.	1
15	Взаимодействие двух игроков.Броски мяча с места и после ведения.	1
16	Комбинация из освоенных элементов. Быстрый прорыв.	1
17	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок. Игровые задания.	1

18	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра.	1
19	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упоры. Кувырки.	1
20	Закаливание организма. Висы. Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках.	1
21	Подтягивание (к). Мост из положения стоя с помощью. Опорный прыжок.	1
22	Формирование правильной осанки. Лазанье по канату. Гимнастическая полоса препятствий.	1
23	Значение личной гигиены. Акробатическое соединение из 3 элементов. Висы.	1
24	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Лазанье по канату. Эстафеты с предметами.	1
25	Упражнения в равновесии. Акробатическое соединение из 5 элементов.	1
26	Опорный прыжок (к). Акробатическая комбинация. Лазанье по канату.	1
27	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (к). Висы и упоры.	1
28	Акробатическая комбинация из 5 элементов (к). Встречные эстафеты.	1
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к). Подвижные игры.	1
30	Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения на гибкость.	1
31	Лазанье по канату (к). Подвижные игры.	1
32	Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. ОФП. Упражнения на гибкость (к).	1
33	ТБ на занятиях л/подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
34	Значение занятий ФК на воздухе зимой. Одновременно двухшажный ход. Дистанция 2 км.	1

35	Виды лыжного спорта. Повороты. Торможение «плугом».	1
36	Влияние дыхания на самочувствие и работоспособность. Дистанция 1км на скорость.	1
37	Торможение упором. Дистанция 2,5 км.	1
38	Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъёмы со склонов в различных и.п.	1
39	Оказание первой помощи при травмах. Свободное катание.	1
40	Дистанция до 3 км. Спуск со склона с поворотом упор.	1
41	Оказание первой помощи при обморожениях. Спуски со склона в парах.	1
42	Передвижение по лыжне с применением изученных л/ходов.	1
43	Бег на лыжах 1км (к). Спуски со склона в «воротца».	1
44	Техника передвижения по лыжне до 3,5 км.	1
45	Бег на лыжах 2 км (к). Повороты «плугом» на спуске.	1
46	Техника выполнения спусков, подъемов, торможения (к).	1
47	ТБ на занятиях спортивных игр. Стойки и передвижения. Верхняя и нижняя передачи.	1
48	Приём мяча снизу двумя руками в парах. Терминология.	1
49	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
50	Челночный бег 3*10 м (к). Нижняя прямая подача.	1
51	Приёмы и передачи мяча. Прямой нападающий удар.	1
52	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1
53	Верхняя и нижняя передачи. Подачи. Учебная игра.	1
54	Тактика свободного нападения. Подачи. Учебная игра.	1
55	Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения.	1
56	Комбинации из разученных элементов в парах. Учебная игра.	1

57	ТБ на занятиях спортивных игр и л/атлетики. Прыжок в высоту с разбега.	1
58	Стойки и передвижения. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
59	Ведение мяча без сопротивления защитника. Выбивание и отбор мяча. Игра.	1
60	Прыжок в длину с места (к). Удары по воротам на точность. Игра вратаря.	1
61	Комбинации из освоенных элементов. Челночный бег 3*10 м (к).	1
62	Прыжок в высоту с разбега (к). Комбинации из элементов техники передвижений и владения мячом.	1
63	Старты из различных положений. Бег 30 м (к). Метание мяча на дальность.	1
64	Нормативы физической подготовленности.	1
65	Резервный урок по теме «Финиширование. Бег 60 м (к).Прыжковые упражнения».	1
66	Резервный урок по теме «Кроссовый бег. Метание мяча на дальность (к)».	1
67	Резервный урок по теме «Бег на 1,5 км (к)».	1
68	Резервный урок по теме «Бег 2 км (к)».	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	ТБ на занятиях л/атлетики. Старт и финишный разгон.	1
2	Бег 30 м (к). Прыжок в длину с разбега.	1
3	Бег 60 м (к). Метание мяча. Подвижные игры.	1
4	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.	1
5	Влияние занятий ФК на формирование личности. Эстафетный бег.	1
6	ОФП. Бег 1 км (к). Метание мяча.	1
7	Метание мяча на дальность (к). Кроссовый бег.	1
8	ОФП. Бег 1,5 км (к).	1
9	Прыжок в длину с разбега (к). Кроссовый бег.	1
10	Бег 2 км (к). Спортивные игры по выбору.	1
11	ТБ на занятиях спортивных игр. Передача и ловля мяча. Судейство.	1
12	Стойки и передвижения. Ведение мяча. Челночный бег 3*10 м (к).	1
13	Повороты с мячом и без. Остановка прыжком и в шаге. Штрафной бросок.	1
14	Бросок по кольцу после ведения. Перехват мяча. Учебная игра.	1
15	Прыжок в длину с места (к). Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1
16	Вырывание и выбивание мяча. Передачи мяча с перемещением. Игровые задания.	1
17	Передачи мяча со сменой мест в тройках. Штрафной бросок.	1

18	Упражнения в парах на сопротивление. Учебная игра.	1
19	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы. Упоры.	1
20	Приемы страховки и само страховки. Упражнения в равновесии. Лазанье по канату.	1
21	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Кувырки.	1
22	Упражнения в висе и упоре. Стойка на голове. Мост из положения стоя.	1
23	Ритмическая гимнастика. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (к).	1
24	Упражнения на гибкость (к). Акробатическое соединение из изученных элементов.	1
25	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. Лазанье по канату (к).	1
26	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии (к).	1
27	Значение плавания в формировании осанки. Упражнения в упоре и висе. Прыжки через скакалку за 1 мин. (к).	1
28	Упражнения на гибкость. Акробатическая комбинация.	1
29	Ритмическая гимнастика. Сгибание рук в упоре лежа (к). Акробатическая комбинация.	1
30	Опорный прыжок (к). Атлетическая гимнастика.	1
31	Акробатическая комбинация (к). Встречные эстафеты с предметами и без.	1
32	Упражнения в упоре и висе (к). Подвижные игры.	1
33	ТБ на уроках л/ подготовки. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте.	1
34	Первая помощь при обморожении. Одновременный одношажный ход. Спуски и подъёмы.	1
35	Передвижение по пересеченной местности. Торможение и	1

	поворот упором.	
36	Страховка и самостраховка при падении. Одновременный двухшажный ход.	1
37	Повороты переступанием в движении. Подъем на склон скользящим шагом.	1
38	Одновременный двухшажный ход. Бег на лыжах 1 км (к). Свободное катание на склоне.	1
39	Повороты «плугом» при спуске. Прохождение дистанции до 3 км.	1
40	Торможение и повороты на спуске. Игры на склоне на лыжах и без.	1
41	Передвижение на лыжах с использованием изученных приемов. Подъем в гору скользящим шагом.	1
42	Бег на лыжах 2 км (к). Свободное катание на склоне.	1
43	Преодоление бугров и впадин при спуске со склона. Прохождение дистанции до 3 км.	1
44	Бег на лыжах 3 км (к). Поворот переступанием в движении.	1
45	Попеременный четырехшажный ход. Техника подъема и спуска с выполнением торможения со склона (к).	1
46	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов.	1
47	Стойка игрока. Передвижения. Терминология.	1
48	Передачи мяча над собой на месте. Судейство.	1
49	Верхняя передача на месте и после перемещения вперед.	1
50	Передачи мяча. Тактика свободного нападения.	1
51	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
52	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1
53	Передачи мяча и нижняя прямая подача через сетку.	1

54	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
55	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
56	Нижняя прямая подача через сетку. Учебная игра.	1
57	ТБ на занятиях спортивных игр и легкой атлетики. Удары по катящемуся и по неподвижному мячу. Прыжок в высоту с разбега.	1
58	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Удар по воротам.	1
59	Перехват мяча. Учебная игра 2-2 мягким мячом. Челночный бег 3*10 м (к).	1
60	Комбинации из освоенных элементов. Прыжок в длину с места (к).	1
61	Позиционные нападения с изменением позиции. Учебная игра.	1
62	Прыжок в высоту с разбега (к). Старт из разных положений.	1
63	Бег 30 м (к). Метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	1
64	Нормативы физической подготовленности.	1
65	Резервный урок по теме «Бег 60 м (к). Эстафетный бег».	1
66	Резервный урок по теме «Прыжок в длину с разбега (к). Спортивные игры по выбору».	1
67	Резервный урок по теме «Бег 1,5км (к). Подвижные игры».	1
68	Резервный урок по теме «Бег 2км (к). Спортивные игры по выбору».	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	ТБ на занятиях л/атлетики. Старт из разных положений. Бег 30 м (к).	1
2	Бег 60 м (к). Метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	1
3	Влияние занятий ФК на формирование личности. Бег на средние дистанции.	1
4	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Эстафетный бег.	1
5	ОФП. Бег 1 км (к).	1
6	Метание мяча на дальность (к). Кроссовый бег.	1
7	Прыжок в длину с разбега (к). Эстафетный бег.	1
8	Бег 1,5 км (к).	1
9	Бег 2 км (к).	1
10	Преодоление препятствий. Спортивные игры по выбору.	1
11	ТБ на занятиях спортивных игр. Передача и ловля мяча. Прыжок в длину с места (к).	1
12	Стойки и передвижения. Ведение мяча. Челночный бег 3*10 м (к).	1
13	Остановка прыжком и в шаге. Штрафной бросок. Терминология.	1
14	Бросок по кольцу после ведения. Перехват мяча. Судейство.	1
15	Передачи мяча с перемещением. Вырывание и выбивание мяча.	1
16	Повороты с мячом и без. Ведение с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
17	Упражнения в парах на сопротивление. Игровые задания.	1
18	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1
19	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы. Упоры.	1

20	Приемы страховки и само страховки. Упражнения в равновесии. Кувырки.	1
21	Лазанье по канату. Опорный прыжок. Стойка на голове. Мост из положения стоя.	1
22	Ритмическая гимнастика. Лазанье по канату. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (к).	1
23	Упражнения в висе и упоре. Акробатическое соединение из изученных элементов.	1
24	Упражнения на гибкость (к). Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок.	1
25	Акробатическая комбинация. Лазанье по канату (к). Упражнения с гимнастическими предметами.	1
26	Значение плавания в формировании осанки. Сгибание рук в упоре лежа (к). Опорный прыжок.	1
27	Атлетическая гимнастика. Упражнения в равновесии (к). Акробатическая комбинация.	1
28	Опорный прыжок (к). Встречные эстафеты с предметами и без.	1
29	Прыжки через скакалку за 1 мин. (к). Акробатическая комбинация.	1
30	Упражнения в упоре и висе. Подтягивание (к). Упражнения с гимнастическими предметами.	1
31	Акробатическая комбинация (к). Упражнения в упоре и висе (к).	1
32	Ритмическая гимнастика. Гимнастическая полоса препятствий.	1
33	ТБ на уроках л/ подготовки. Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход.	1
34	Первая помощь при обморожении. Одновременный одношажный ход. Спуски и подъёмы.	1
35	Передвижение по пересеченной местности. Торможение и поворот упором.	1
36	Одновременный двухшажный ход. Страховка и само страховка	1

	при падении. Подъем на склон скользящим шагом.	
37	Повороты переступанием в движении. Бег на лыжах 1 км (к).	1
38	Повороты «плугом» при спуске. Свободное катание на склоне.	1
39	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2,5 км.	1
40	Прохождение дистанции до 3 км. Преодоление бугров и впадин при спуске со склона.	1
41	Бег на лыжах 2 км (к). Свободное катание на склоне.	1
42	Передвижение на лыжах с использованием изученных приемов до 4 км.	1
43	Бег на лыжах 3 км (к). Игры на склоне на лыжах и без.	1
44	Попеременный четырехшажный ход. Эстафеты с этапом до 100м.	1
45	Техника подъема и спуска с выполнением торможения со склона (к).	1
46	Прохождение по учебной лыжне с переходом с одного хода на другой до 4 км.	1
47	Стойка игрока. Передвижения. Терминология.	1
48	Передачи мяча над собой на месте. Судейство.	1
49	Верхняя передача на месте и после перемещения вперед.	1
50	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Плавание и здоровье человека (видеоряд). Передачи мяча. Тактика свободного нападения.	1
51	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
52	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1
53	Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине (имитация). Передачи мяча и нижняя прямая подача через сетку. Передачи мяча и	1

	нижняя прямая подача через сетку.	
54	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
55	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
56	Нижняя прямая подача через сетку. Учебная игра.	1
57	Спортивные игры.	1
58	ТБ на занятиях спортивных играх л/атлетики. Удары по катящемуся и неподвижному мячу. Прыжок в высоту с разбега.	1
59	Челночный бег 3*10 м (к). Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Удар по воротам. Встречные эстафеты.	1
60	Прыжок в длину с места (к). Перехват мяча. Учебная игра 2-2 мягким мячом.	1
61	Прыжок в высоту с разбега (к). Позиционные нападения с изменением позиции.	1
62	Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1
63	Старт из разных положений. Бег 30 м (к). Прыжок в длину с разбега.	1
64	Нормативы физической подготовленности.	1
65	Резервный урок по теме «Бег 60 м (к). Метание мяча из различных положений».	1
66	Резервный урок по теме «ОФП. Бег 1,5 км (к)».	1
67	Резервный урок по теме «Бег 2 км (к). Спортивные игры по выбору».	1
68	Резервный урок по теме «Прыжок в длину с разбега (к). Подвижные игры по выбору».	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	ТБ на занятиях л/атлетики. Старт из разных положений. Бег 30 м (к).	1
2	Первая помощь при травмах. Бег 60 м (к). Метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	1
3	ВФК ГТО. Бег на средние дистанции. Метание мяча. Прыжковые упражнения.	1
4	Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег. Техника метания гранаты.	1
5	ЗОЖ. Бег 1 км (к). Спортивные игры по выбору.	1
6	Метание мяча на дальность (к). Кроссовый бег.	1
7	Прыжок в длину с разбега (к). Эстафетный бег.	1
8	ОФП. Бег 1,5 км (к/д). Бег 2 км (к/м).	1
9	Преодоление полосы препятствий. Метание гранаты.	1
10	ОФП. Кроссовый бег.	1
11	ТБ на занятиях спортивных игр. Передача и ловля мяча с пассивным сопротивлением защитника. Прыжок в длину с места (к).	1
12	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Челночный бег 3*10 м (к). Терминология.	1
13	Гигиена банных процедур. Штрафной бросок. Позиционное нападение и защита 2 на 2, 3 на 3.	1
14	Бросок по кольцу после ведения. Судейство. Игровые задания.	1
15	Дневник самонаблюдения. Взаимодействие 3-х игроков. Штрафной бросок (к).	1
16	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». Игровые задания.	1
17	Быстрый прорыв. Броски по кольцу из различных положений.	1

	Эстафеты с мячами.	
18	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1
19	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Подтягивание (к). Кувырки.	1
20	Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Лазание по канату.	1
21	Лазание по канату. Опорный прыжок. Стойка на голове и руках. Мост и поворот в упор стоя на одном колене.	1
22	Способы спасения на воде и транспортировка пострадавшего. Прыжки через скакалку за 1 мин. (к). Лазанье по канату. Упражнения в равновесии.	1
23	Упражнения в висе и упоре. Акробатическое соединение из изученных элементов. Опорный прыжок.	1
24	Ритмическая гимнастика. Упражнения на гибкость (к). Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок.	1
25	Акробатическая комбинация. Лазанье по канату (к). Упражнения с гимнастическими предметами.	1
26	Строевая подготовка. Сгибание рук в упоре лежа (к). Опорный прыжок.	1
27	Атлетическая гимнастика. Упражнения в равновесии (к). Акробатическая комбинация.	1
28	Опорный прыжок (к). Встречные эстафеты с предметами и без.	1
29	Акробатическая комбинация. Упражнения в упоре и висе (к). Подвижные игры.	1
30	Первая помощь при утоплении. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (к).	1
31	Акробатическая комбинация (к). Эстафеты с гимнастическими предметами.	1
32	Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры.	1
33	ТБ на уроках л/ подготовки. Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход.	1

34	Первая помощь при обморожении и переохлаждении. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Подъёмы.	1
35	Передвижение по пересеченной местности. Торможение и поворот упором.	1
36	Виды лыжного спорта. Одновременный двухшажный ход. Подъем на склон скользящим шагом.	1
37	Повороты переступанием в движении. Коньковый ход. Повороты «плугом» при спуске.	1
38	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3 км.	1
39	Бег на лыжах 2 км (к/д). Преодоление бугров и впадин при спуске со склона.	1
40	Коньковый ход. Спуски и повороты со склона.	1
41	Бег на лыжах 3 км (к/ю). Свободное катание на склоне.	1
42	Передвижение на лыжах с использованием изученных приемов до 4,5 км.	1
43	Техника конькового хода (к). Прохождение по учебной лыжне с переходом с одного хода на другой до 5 км.	1
44	Попеременный четырехшажный ход. Эстафеты с этапом до 100м.	1
45	Техника подъема и спуска с выполнением торможения со склона (к).	1
46	Прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (ю).	1
47	Стойка игрока. Передвижения. Терминология.	1
48	Передачи мяча над собой на месте. Судейство.	1
49	Верхняя передача на месте и после перемещения вперед.	1
50	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Плавание и здоровье человека (видеоряд). Передачи мяча. Тактика свободного нападения.	1

51	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
52	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1
53	Ознакомительные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом (имитация). Передачи мяча и нижняя прямая подача через сетку.	1
54	Игра в нападении в зоне 3. Игра по упрощенным правилам.	1
55	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
56	Нижняя прямая подача через сетку в заданную часть. Учебная игра.	1
57	ТБ на занятиях л/атлетики и спортивных игр. Удары по летящему мячу. Прыжок в высоту с разбега.	1
58	Челночный бег 3*10 м (к). Ведение мяча с сопротивлением защитника. Удар по воротам. Встречные эстафеты.	1
59	Прыжок в длину с места (к). Остановка катящегося мяча. Учебная игра 3-3 мягким мячом.	1
60	Удар по воротам. Позиционные нападения с изменением позиции.	1
61	Прыжок в высоту с разбега (к). Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1
62	Старт из разных положений. Бег 30 м (к). Техника эстафетного бега.	1
63	Бег 60 м (к). Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты в цель.	1
64	Нормативы физической подготовленности.	1
65	Резервный урок по теме «ТБ при занятиях плаванием (видеоряд). Бег 1 км. Эстафетный бег».	1
66	Резервный урок по теме «Бег 1,5 км (к/д), 2 км (к/ю). Спортивные игры по выбору».	1
67	Резервный урок по теме «Прыжок в длину с разбега (к). Подвижные игры по выбору».	1

68	Резервный урок по теме «Спортивные игры по выбору».	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

С учетом рабочей программы воспитания МАОУ «СОШ№1» (модуль «Школьный урок») воспитательный потенциал урока реализуется через:

- **установление** доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- **побуждение** школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- **привлечение** внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- **использование** воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- **применение** на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- **включение** в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- **организация** шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- **инициирование и поддержка** исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Выбор тех или иных форм и способов воспитательной работы на уроке учитель определяет самостоятельно в соответствии с целями и задачами урока.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Перечень учебного оборудования	количество
Рабочее место учителя (компьютер, подключенный к сети Интернет)	1
Множительная техника	1
Стенды для постоянных и временных экспозиций	1

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ
ЗАНЯТИЙ**

Перечень оборудования	количество
Стенка гимнастическая шведская	13
Скамейка гимнастическая	6
Турник навесной	3
Стенка гимнастическая для лазания	10
Мат гимнастический	15
Гантели	10
Мяч баскетбольный	12
Мяч волейбольный	12
Мяч футбольный	12
Обруч	15
Скакалка	30