

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики**  
**Свердловской области**  
**Департамент образования Администрации города Екатеринбурга**  
**МАОУ СОШ №184 "Новая школа"**

**РАССМОТРЕНО**

Методическое  
объединение

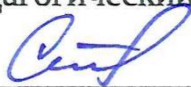


Курылева К.Д.

Протокол № 1 от «29» августа  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогический совет

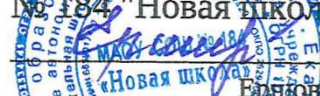


Скробот С.В.

Протокол № 1 от «30» августа  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ СОШ  
№ 184 "Новая школа"



Егорова Е.В.

Приказ № 102 от «30» августа  
2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 5 – 9 классов

**Екатеринбург 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки,

национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 338 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 66 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 84 часа из общего числа (1 час за две недели в каждом классе).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### ***Знания о физической культуре.***

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

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

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### ***Физическое совершенствование.***

##### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

##### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

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

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-

координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и



оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### ***Модуль «Гимнастика».***

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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

##### **Модуль «Зимние виды спорта».**

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при

спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

### **Физическое совершенствование.**

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

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

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

##### Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

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

*Развитие скоростных способностей.*

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

### *Развитие выносливости.*

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

### *Развитие координации движений.*

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

### *Развитие гибкости.*

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

### *Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

### *Специальная физическая подготовка.*

#### *Модуль «Гимнастика».*

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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



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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

Футбол.

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

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

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		2	
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		2	
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6		6	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12		12	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8		8	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9		9	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4		4	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16		16	
Итого по разделу		61			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>68</b>	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16			
Итого по разделу		61			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16			
Итого по разделу		61			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16			
Итого по разделу		61			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16			
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Инструктаж по ТБ. Теория: Профессия Преподаватель физкультуры. Высокий старт, встречная эстафета.	1		1		
2.	Бег с высокого/низкого старта до 10-15 м, бег с ускорением 30-40м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Влияние л/а упражнений на здоровье.	1		1		
3.	Высокий старт. Бег с ускорением до 50-60м. Комплекс упражнений на развитие скоростных возможностей.	1		1		
4.	Техника бега на короткие дистанции, бег 30, 60 м. Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1		1		
5.	Бег 300 м. Прыжок в длину с разбега.	1		1		
6.	Прыжок в длину с места. Метание мяча 150гр.	1		1		
7.	Бег 1 000м. Игра.	1		1		
8.	Прыжок в длину с разбега. Бег 1 500м.	1		1		
9.	Повторить инструктаж по технике безопасности на уроках спортивные игры. Стойки и перемещения.	1		1		

10.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком.	1		1		
11.	Ловля мяча двумя руками и передача от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Бросок двумя снизу в движении.	1		1		
12.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге.	1		1		
13.	Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате.	1		1		
14.	Ведение мяча с изменением скорости. Вырывание и выбивание мяча. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1		1		
15.	Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	1		1		
16.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		1		
17.	Инструктаж по ТБ. Теория: "А ты зарегистрировался на GTO.RU!!!"; Профессия Спортивный тренер. Строевые упражнения.	1		1		

18.	Строевые упражнения. Прыжок в высоту. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1		1		
19.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Прыжок в высоту.	1		1		
20.	Строевые упражнения. Страховка. Висы. Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок.	1		1		
21.	Строевые упражнения. Опорный прыжок. ОРУ с гимнастической скакалкой/палкой. Вскок в упор присев.	1		1		
22.	Строевые упражнения. ОРУ у шведской стенки. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	1		1		
23.	Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей. Прыжок в глубину.	1		1		
24.	Висы. Строевые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание в висе.	1		1		
25.	Акробатика. Кувырок вперед и назад. ОРУ в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие координационных способностей.	1		1		
26.	Акробатика. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и назад. Развитие координационных способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе.	1		1		
27.	Акробатика. Упражнения на параллельных брусьях. Круговая на развитие физических качеств. Составить акробатическую композицию. Эстафеты.	1		1		

28.	Акробатика. Оценить технику выполнения акробатической композиции и каждого элемента в отдельности. Подвижные игры с лазанием, висами и прыжками.	1		1		
29.	Спортивные игры. Повторить правила ТБ. Игра в мини-баскетбол.	1		1		
30.	Спортивные игры. Правила баскетбола. Баскетбольная эстафета.	1		1		
31.	Спортивные игры. Правила баскетбола. Игра в стритбол.	1		1		
32.	Спортивные игры. Судейство. Игра в мини-баскетбол.	1		1		
33.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Теория: "Лыжный спорт"; Профессия Спортивный судья.	1		1		
34.	Повороты на месте и в движении. Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 1 км.	1		1		
35.	Спуски с горы. Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 1,5 км.	1		1		
36.	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы. Бег по дистанции до 2,5 км.	1		1		
37.	Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору разными способами.	1		1		
38.	Совершенствование техники одноопорного скольжения на лыжах. Перенос массы тела с одной ноги на другую.	1		1		

39.	Согласование движений рук и ног в попеременном двушажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в попеременном двушажном ходе.	1		1		
40.	Совершенствование техники отталкивания в попеременном двушажном ходе. Развитие выносливости.	1		1		
41.	Совершенствование техники одноопорного скольжения на лыжах. Перенос массы тела с одной ноги на другую.	1		1		
42.	Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двушажном ходе.	1		1		
43.	Совершенствование техники одноопорного скольжения на лыжах. Перенос массы тела с одной ноги на другую.	1		1		
44.	Совершенствование техники одноопорного скольжения одновременного бесшажного хода. Развивать выносливость.	1		1		
45.	Совершенствование техники попеременного двушажного хода, одноопорного скольжения на лыжах. Согласование движений рук и ног при ходьбе на лыжах.	1		1		
46.	Одновременный бесшажный ход. Согласование движений рук и ног при ходьбе на лыжах.	1		1		
47.	Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе.	1		1		
48.	Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе и техники попеременного двушажного хода.	1		1		

49.	Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе.	1		1		
50.	Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе.	1		1		
51.	Проверка техники выполнения одновременного бесшажного хода и одновременного одношажного хода.	1		1		
52.	Коньковый и полуконьковый ход.	1		1		
53.	Инструктаж по технике безопасности. Теория: Профессия Профессиональный спортсмен. Стойки и перемещения игрока.	1		1		
54.	Передачи сверху над собой и партнеру. Подтягивание (м), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д).	1		1		
55.	Упражнения на развитие гибкости. Передачи снизу над собой и партнеру. Нижняя боковая и прямая подачи.	1		1		
56.	Обучение верхней прямой подаче. Обучение нападающему удару. Развития координации. Прыжок в длину с двух на две.	1		1		
57.	Блокирование. Перемещения на блоке. Обучение верхней прямой подаче. Учебная игра. Наклон из положения стоя.	1		1		
58.	ОРУ со скакалкой. Прием переходящего мяча партнеру. Теория: Правила игры в волейбол. Нападающий удар. Учебная игра.	1		1		
59.	Индивидуальный и групповой блок. Передачи сверху и снизу со стеной. Передача игрока для	1		1		

	атакующих действий. Учебная игра.					
60.	Взаимодействия игроков зоны 4 и 3. Прием мяча после перемещения. Учебная игра.	1		1		
61.	Высокий старт, бег до 10-15 м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета.	1		1		
62.	Высокий и низкий старт. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Влияние л\а упражнений на здоровье.	1		1		
63.	Высокий старт. Бег с ускорением до 50-60м. Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств.	1		1		
64.	Техника бега на короткие дистанции, бег 30, 60 м. Эстафетный бег. Метание мяча 150 гр.	1		1		
65.	Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60м. Эстафетный бег 4x30м. Эстафетный бег 4x60м.	1		1		
66.	Бег 300 м. Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег.	1		1		
67.	Прыжок в длину с разбега. Передача эстафетной палочки. Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000м.	1		1		
68.	Метание мяча 150гр. Силовая подготовка. Подтягивание.	1		1		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Инструктаж ТБ. Теория: Профессия Преподаватель физкультуры. Бег 15-30 м. Бег по дистанции 40-50м.	1				
2.	Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений.	1				
3.	Бег 30, 60 м, силовые упражнения: подтягивание, брюшной пресс.	1				
4.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание м\мяча в горизонтальную цель с 8-10 шагов. Терминология прыжков в длину.	1				
5.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на заданное расстояние. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	1				
6.	Прыжок в длину с двух на две. Метание мяча 150гр на дальность.	1				
7.	Эстафетные бег 4x30м. Бег на средние и длинные дистанции. Спортивные и подвижные игры.	1				
8.	Бег 1500м. Спортивная игра.	1				
9.	Повторить инструктаж по технике безопасности на уроках спортивные игры. Стойки и перемещения.	1				
10.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами.	1				
11.	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок.	1				
12.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении	1				



	после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.					
13.	Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1				
14.	Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Трехочковый бросок. Штрафной бросок.	1				
15.	Бросок одной рукой от плеча после остановки. Ведение мяча в движении. Перехват мяча.	1				
16.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Учебная игра.	1				
17.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Теория: Профессия Спортивный тренер; "А ты зарегистрировался на GTO.RU!!!". Строевые упражнения.	1				
18.	Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Прыжок в высоту.	1				
19.	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастической скакалкой. Развитие силовых способностей. Висы. Прыжок в высоту.	1				
20.	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжок в высоту. Развитие силовых способностей.	1				
21.	Опорный прыжок. Подтягивание в висе. Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. Упражнения на гимнастической скамейке.	1				
22.	Опорный прыжок. Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. Развитие скоростно-силовых способностей.	1				
23.	Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. Преодоление препятствий прыжком. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1				

24.	Акробатика. Лазание. Выполнение комбинации- кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	1				
25.	Акробатика. Лазание. Два кувырка вперед слитно. Развитие координационных способностей. Упражнения на шведской стенке.	1				
26.	Акробатика. Лазание. Мост из положения стоя с помощью. Корригирующая гимнастика. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1				
27.	Акробатика. Силовые упражнения на гимнастической скамейке. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью.	1				
28.	Соревнования по гимнастике. Подтягивания в висе. Упражнения на параллельных брусьях. Силовые упражнения с медболом.	1				
29.	Спортивные игры. Повторить правила ТБ. Игра в мини-баскетбол.	1				
30.	Спортивные игры. Правила баскетбола. Баскетбольная эстафета.	1				
31.	Спортивные игры. Правила баскетбола. Игра в стритбол.	1				
32.	Спортивные игры. Судейство. Игра в мини-баскетбол.	1				
33.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Теория: Профессиональный спортсмен.	1				
34.	Повороты на месте и в движении. Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 1 км.	1				
35.	Спуски с горы. Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 1,5 км.	1				
36.	Подъем в гору различными способами. Спуски с горы. Бег по дистанции до 2 км.	1				
37.	Спуск с горы в низкой стойке. Подъем в гору. Бег по дистанции до 2 км.	1				

38.	Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием в движении.	1				
39.	Совершенствование техники одноопорного скольжения на лыжах. Перенос массы тела с одной ноги на другую.	1				
40.	Повороты на месте. Одновременный бесшажный ход. Подъемы в гору.	1				
41.	Спуски с горы. Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1				
42.	Подъемы в гору. Спуск с горы. Обучение полуконьковому ходу.	1				
43.	Одновременный одношажный ход. Подъемы в гору.	1				
44.	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1				
45.	Повороты на месте. Спуски с горы. Обучение полуконьковому ходу.	1				
46.	Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км с использованием полуконькового хода.	1				
47.	Одновременный бесшажный ход. Полуконьковый ход. Спуски с горы.	1				
48.	Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1				
49.	Одновременный одношажный ход. Полуконьковый ход. Спуски с горы.	1				
50.	Повороты на месте и в движении. Коньковый ход (Обучение).	1				
51.	Бег по дистанции до 3,5 км.	1				
52.	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Спуски с горы.	1				
53.	Инструктаж по технике безопасности. Теория: Профессия Спортивный врач. Стойки и перемещения игрока.	1				
54.	Передачи сверху над собой и партнеру. Подтягивание (м), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д).	1				
55.	Упражнения на развитие гибкости. Передачи снизу над собой и партнеру. Учебная игра. Прыжок в длину с двух на две.	1				

56.	Нижняя боковая и прямая подачи. Прыжок в длину с двух на две. Теория: Правила игры в волейбол.	1				
57.	Обучение нападающему удару. Передачи игрока для атакующих действий. Блокирование. Перемещения на блоке. Учебная игра. Наклон из положения стоя.	1				
58.	Верхняя прямая подача. Передачи сверху и снизу в стену. Упражнения в паре.	1				
59.	ОРУ со скакалкой. Передачи игрока для атакующих действий. Блокирование. Индивидуальный и парный блок. Учебная игра.	1				
60.	Прием мяча после перемещения игроку 3 зоны. Взаимодействия игроков зоны 3 и 4. Учебная игра в три касания.	1				
61.	Повторить ИТБ. Низкий старт. Бег 30 метров. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1				
62.	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30, 60 м. Метание мяча 150 гр. Упражнения на гибкость.	1				
63.	Равномерный бег 8-10 минут. Подвижные игры	1				
64.	Бег 2 км без учета времени. Подвижные игры.	1				
65.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Силовая подготовка.	1				
66.	Развитие скоростных качеств. Бег на результат 60 метров.	1				
67.	Бег 1500 метров. Спортивные игры.	1				
68.	Эстафетные бег 4x60м. Спортивные и подвижные игры. Метание мяча 150 гр. Спортивные игры.	1				
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Инструктаж по ТБ. Теория: Профессия Спортивный тренер. Правила соревнований. Эстафетный бег.	1				
2.	Низкий старт 20-40м. Спринтерский бег. Бег по дистанции\50-60м\ Эстафеты.	1				
3.	Бег с низкого старта на 20-40м. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3*10. Правила соревнований.	1				
4.	Бег 30, 60 м. Силовые упражнения: подтягивание, пресс.	1				
5.	Бег на результат 30, 60м. Эстафеты. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств.	1				
6.	Метание мяча на дальность с 3 шагов. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места, наклон вперед из и.п. – стоя. Спортивная игра.	1				
7.	Техника бега на средние и длинные дистанции. Бег 300 м. Метание мяча 150 гр. на дальность. Правила соревнований.	1				
8.	Техника бега на средние и длинные дистанции. Бег 1500, 2000м, Спортивная игра.	1				
9.	Повторить ИТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1				
10.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	1				
11.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча на месте с разной	1				

	высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Передачи мяча различными способами.					
12.	Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1				
13.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1				
14.	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.	1				
15.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1				
16.	Передача мяча в тройках со сменой мест. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Учебная игра.	1				
17.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Теория: Профессия Спортсмен; "А ты зарегистрировался на GTO.RU!!!". Строевые упражнения.	1				
18.	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Пол оборота направо», «Пол оборота налево». ОРУ на месте. Прыжок в высоту.	1				
19.	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Прыжок в высоту.	1				
20.	Строевые упражнения. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Подтягивание в висе. Прыжок в высоту.	1				
21.	Опорный прыжок. Согнув ноги (м). Прыжок ноги врозь (д). Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения корригирующей гимнастики.	1				

22.	ОРУ с предметами. Подтягивание в висе. Прыжковые упражнения. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1				
23.	Выполнение опорного прыжка. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки на скакалке в течении 1 мин.	1				
24.	Акробатика. Упражнения на равновесие. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полу шпагат (д). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1				
25.	Акробатика. Упражнения корригирующей гимнастики в движении. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	1				
26.	Упражнения с медболами 1, 2, 3 кг. Подтягивание в висе. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон из и. п. – стоя на гимнастической скамейке, подтягивание, прыжок в длину с места.	1				
27.	Композиции: кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м). Мост из положения стоя без помощи (д).	1				
28.	Подтягивание в висе (м), сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Эстафеты с гимнастическими снарядами.	1				
29.	Спортивные игры. Повторить правила ТБ. Игра в мини-баскетбол.	1				
30.	Спортивные игры. Правила баскетбола. Баскетбольная эстафета.	1				
31.	Спортивные игры. Правила баскетбола. Игра в стритбол.	1				
32.	Спортивные игры. Судейство. Игра в мини-баскетбол.	1				
33.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Теория: Профессия Спортивный агент.	1				

34.	Повороты на месте и в движении. Попеременный 2-х шажный ход. Как правильно дышать при беге на лыжах. Бег по дистанции до 3 км.	1				
35.	Попеременный 2-х шажный ход. Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1				
36.	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы. Полуконьковый ход (обучение).	1				
37.	Повороты переступанием в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1				
38.	Повороты на месте и в движении. Одновременный бесшажный ход.	1				
39.	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км с использованием полуконькового хода.	1				
40.	Бег по дистанции до 3,5 км. Спуски с горы.	1				
41.	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 1,5 км без лыжных палок.	1				
42.	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы. Полуконьковый ход.	1				
43.	Попеременный 2-х шажный ход. Обучение коньковому ходу.	1				
44.	Бег по дистанции до 3 км. С использованием коньковых ходов.	1				
45.	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	1				
46.	Бег по дистанции классическими ходами до 3 км.	1				
47.	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1				
48.	Повороты на месте и в движении.	1				
49.	Бег по дистанции до 3 км.	1				
50.	Переход с попеременного на одновременный ход.	1				
51.	Повороты на месте и в движении.	1				
52.	Одновременный бесшажный ход.	1				



53.	Инструктаж по технике безопасности. Теорияч: Профессия Спортивный судья. Стойки и перемещения игрока.	1				
54.	Передачи сверху над собой и партнеру. Упражнения в парах. Подтягивание (м), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д).	1				
55.	Упражнения на развитие гибкости. Передачи снизу над собой и партнеру. Учебная игра. Прыжок в длину с двух на две.	1				
56.	Верхняя прямая подача. Упражнения со стеной. Прыжок в длину с двух на две. Обучение нападающему удару. Передачи игрока для атакующих действий. Учебная игра.	1				
57.	Блокирование. Перемещения на блоке. Учебная игра. Наклон из положения стоя.	1				
58.	Передачи сверху и снизу в стену. Упражнения в паре. Индивидуальный и парный блок. Поднимание туловища из положения лежа.	1				
59.	ОРУ со скакалкой. Блокирование. Передачи игрока для атакующих действий. Поднимание туловища из положения лежа. Теория: Правила игры в волейбол.	1				
60.	Верхняя прямая подача. Упражнения в паре. Взаимодействия игроков зоны 4 и 3. Учебная игра в три касания.	1				
61.	Низкий старт. Спринтерский бег до 60 метров. Эстафетный бег.	1				
62.	Низкий старт с ускорением до 20-40 метров. Бег по дистанции\50-60м\.. Эстафеты.	1				
63.	Низкий старт с ускорением до 20-40 метров. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3*10. Правила соревнований.	1				
64.	Бег 30, 60 м. Силовые упражнения: подтягивание, брюшной пресс.	1				
65.	Бег на результат 60 метров. Эстафеты. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств.	1				
66.	Метание мяча 150 гр. на дальность. Техника	1				

	бега на средние и длинные дистанции. Бег 400 м. Спортивные игры.					
67.	Метание мяча на дальность с 3 шагов. Специальные беговые упражнения.	1				
68.	Бег 1500 или 2000 метров. Спортивные игры.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Инструктаж по ТБ. Теория: Профессия Спортивный тренер. Эстафетный бег.	1				
2.	Спринтерский бег. Низкий старт, 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег.	1				
3.	Бег 60 м. Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Силовые упражнения: подтягивание, брюшной пресс.	1				
4.	Метание мяча 150 гр. Прыжок в длину с двух на две. Эстафетный бег. Силовая подготовка.	1				
5.	Прыжок в длину с места, наклон вперед из и.п. сидя. Метание мяча 150 гр.	1				
6.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. ОРУ.	1				
7.	Бег 1500, 2000 м. Метание мяча 150 гр с разбега.	1				
8.	Метание мяча 150 гр. Техника бега на средние дистанции (300м). Спортивная игра.	1				
9.	Повторить инструктаж по технике безопасности на уроках спортивные игры. Стойки и перемещения.	1				
10.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Позиционное нападение со сменой мест.	1				
11.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Личная защита. Штрафной бросок. Учебная игра.	1				
12.	Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением.	1				
13.	Бросок одной рукой от плеча с места.	1				

	Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением.					
14.	Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1				
15.	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Развитие координационных способностей.	1				
16.	Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением.	1				
17.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Теория: Профессия Начальник команды. Упражнения на гимнастической скамейке.	1				
18.	Строевые упражнения. Правила страховки во время выполнения упражнений. Прыжок в высоту.	1				
19.	Строевые упражнения. Подтягивание в висячем положении. Развитие силовых способностей. Прыжок в высоту.	1				
20.	Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висячем положении. Прыжок в высоту.	1				
21.	Строевые упражнения. Висы. Подтягивание в висячем положении. Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.	1				
22.	Опорный прыжок. Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии. Упражнения на гимнастической скамейке.	1				
23.	Подтягивание в висячем положении. Комбинации в равновесии. Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание в висячем положении.	1				
24.	Подтягивание в висячем положении. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей.	1				
25.	Акробатика. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Мост и поворот в упор на одном колене (д). Развитие силовых способностей.	1				

26.	Акробатика. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м). Развитие силовых способностей.	1				
27.	Силовая подготовка. Повторение акробатической композиции. Подтягивание в висе. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1				
28.	Акробатика. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (м). Мост и поворот в упор на одном колене(д).	1				
29.	Волейбол. Повторить ИТБ. Совершенствование передач двумя сверху и снизу.	1				
30.	Обучение нападающему удару. Передачи для атакующих действий. Верхняя прямая подача.	1				
31.	Боковая и верхняя прямая подачи. Прием подачи. Блок (индивидуальный, групповой, командный).	1				
32.	Передачи сверху и снизу за голову. Учебная игра.	1				
33.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Теория: Профессия Спортивный врач.	1				
34.	Отталкивание ног в одновременном одношажном ходе. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе.	1				
35.	Согласованные движения рук и ног в одновременном двушажном ходе. Передвижение на лыжах до 2,5 км.	1				
36.	Совершенствование техники попеременного двушажного хода. Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе.	1				
37.	Виды лыжного спорта. Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном одношажном ходе.	1				

38.	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двушажном ходе.	1				
39.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Согласованность движений рук и ног в коньковом ходе при передвижении в пологий подъем. Развитие быстроты.	1				
40.	Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. Одновременный одношажный ход. Тактическое применение этого хода.	1				
41.	Совершенствование техники отталкивания при одновременных ходах. Повторить технику подъёмов и спусков.	1				
42.	Прохождение дистанции до 3,5 км с использованием коньковых ходов.	1				
43.	Согласованная работа рук и ног при попеременном двушажном ходе.	1				
44.	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Коньковые ходы без лыжных палок.	1				
45.	Техника выполнения торможения и поворота плугом.	1				
46.	Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами.	1				
47.	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом.	1				
48.	Техника выполнения торможения и поворота плугом.	1				
49.	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин.	1				
50.	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке.	1				
51.	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин.	1				

52.	Совершенствование техники выполнения поворота упором.	1				
53.	Инструктаж по технике безопасности. Теория: Профессия Начальник спортивного ведомства. Стойки, перемещения и остановки игрока.	1				
54.	Передачи сверху и снизу над собой. Передачи мяча после перемещения. Подтягивание (м), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д).	1				
55.	Передачи снизу над собой и партнеру. Учебная игра. Прыжок в длину с двух на две.	1				
56.	Верхняя прямая подача. Упражнения со стеной. Прыжок в длину с двух на две.	1				
57.	ОРУ со скакалкой. Обучение нападающему удару. Передачи игрока для атакующих действий. Учебная игра.	1				
58.	Блокирование. Индивидуальный и парный блок. Перемещения на блоке. Учебная игра. Наклон из положения стоя. Поднимание туловища из положения лежа.	1				
59.	Верхняя прямая подача. Упражнения в паре. Передачи игрока для атакующих действий. Теория: Правила игры в волейбол.	1				
60.	Передачи сверху и снизу в стену. Упражнения в паре. Взаимодействия игроков зоны 4 и 3. Учебная игра в три касания.	1				
61.	Повторить ИТБ. Равномерный бег 12 минут. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1				
62.	Бег 60, 100 м с высокого старта. Прыжки в длину. Гибкость, сила.	1				
63.	Бег до 2000 м в равномерном темпе. Подвижные игры.	1				
64.	Прыжок в длину с двух на две. Спринтерский бег. Эстафетный бег 4x60м. Метание мяча 150 гр.	1				
65.	Бег на результат 60 метров. Развитие скоростных качеств.	1				
66.	Спринтерский бег 60 метров. Влияние	1				

	легкоатлетических упражнений на различные системы организма.					
67.	Бег 1500-2000 метров. Спортивные игры.	1				
68.	Метание мяча 150 гр. Эстафетный бег 4x30м. Спортивные игры.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		



## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Инструктаж по ТБ. Теория: Профессия Спортивный тренер.; Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.	1				
2.	Низкий старт и с опорой на одну руку с ускорением 20-40м. Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег 30-60м. Бег по виражу.	1				
3.	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Бег по виражу. Финиширование. Передача эстафетной палочки (шагом).	1				
4.	Кроссовый бег в среднем темпе до 2 000 м. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Эстафетный бег.	1				
5.	Бег на результат с высокого старта 60м. ОРУ. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча (150 гр.) с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые упражнения.	1				
6.	Метание малого мяча (150 гр.) по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1				
7.	Метание мяча 150 гр. на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Специальные беговые упражнения.	1				
8.	Бег на 1500-2000 м. Метание малого мяча 150гр. с разбега.	1				
9.	Командные (игровые) виды спорта. Баскетбол, мини-баскетбол. Теория: Повторить ИТБ на	1				

	уроках спортивные игры. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Стойки и перемещения.					
10.	Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Правила баскетбола.	1				
11.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1				
12.	Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов). Учебная игра. Правила баскетбола.	1				
13.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1				
14.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Игра по правилам. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок.	1				
15.	Действия нападающего против нескольких защитников. Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении и с сопротивлением. Теория: Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Правила баскетбола.	1				
16.	Групповые и индивидуальные тактические действия. Трехочковый бросок. Учебная игра. Правила баскетбола.	1				
17.	Теория: Профессия Спортивный судья.; Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью. Правила страховки во время выполнения упражнений.	1				

18.	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в виси. Прыжок в высоту.	1				
19.	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Прыжок в высоту способом "перешагивание".	1				
20.	Строевые упражнения. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Упражнение на гимнастической скамейке. Прыжок в высоту.	1				
21.	ОРУ с предметами. Опорные прыжки: согнув ноги (мальчики); ноги врозь (девочки). Лазание по канату (двумя способами).	1				
22.	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Гимнастическое бревно (комплекс 3) - девушки.	1				
23.	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Стойка на лопатках, перекач вперед в упор присев. Сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки).	1				
24.	Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении.	1				
25.	ОРУ на месте. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекачаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). (Комплекс №1) девушки.	1				
26.	Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в	1				

	полушпагат (девочки).					
27.	Кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Подтягивание в висе. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*. Упражнение на гимнастической скамейке.	1				
28.	ОРУ на месте. Упражнение на гимнастическом бревне. Стойка на голове и руках силой из упора присев. Сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях. Подъём переворотом силой (мальчики).	1				
29.	Теория: Повторить ИТБ при игре в волейбол. Закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	1				
30.	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча.	1				
31.	Упражнения с мячом в парах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Блокирование. Учебная игра.	1				
32.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести. Учебная игра.	1				
33.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Теория: Профессия Спортивный агент.; Основные этапы развития физической культуры в России.	1				
34.	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе.	1				
35.	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе.	1				
36.	Подседание и разгибание ноги при	1				

	отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе.					
37.	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон.	1				
38.	Переход с попеременных ходов на одновременные. торможение «плугом»; Спуски: преодоление контруклона.	1				
39.	Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе.	1				
40.	Переход с попеременных ходов к одновременным. Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке.	1				
41.	Переход с попеременных ходов к одновременным. Прохождение небольшого подъема коньковым ходом.	1				
42.	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Прохождение небольшого подъема коньковым ходом.	1				
43.	Совершенствование техники отталкивания ногой в одновременном двушажном коньковом ходе. Поворот упором.	1				
44.	Применение одновременного двушажного конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон.	1				
45.	Отталкивание и работа туловища при одновременном бесшажном, одновременном ходах. Совершенствование техники выполнения конькового хода.	1				
46.	Теория: Олимпийское движение в России. Выдающиеся успехи отечественных спортсменов. (Антон Шипулин-БИАТЛОН)	1				
47.	Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами.	1				
48.	Прохождение дистанции 3,0 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.	1				

49.	Совершенствование техники подъема в гору скольльзящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин.	1				
50.	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Подъем в гору «елочкой». Прохождение дистанции 5 км.	1				
51.	Совершенствование техники подъема в гору скольльзящим шагом. Развитие выносливости.	1				
52.	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин.	1				
53.	Повторный ИТБ (Спортивные игры). Подача мяча (нижняя и верхняя). Учебная игра. Правила спортивных соревнований и их назначение (Волейбол).	1				
54.	Упражнения на развитие гибкости. Прием и передача мяча стоя на месте и в движении. Учебная игра. Правила волейбола.	1				
55.	Теория: Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Стойки, перемещения и остановки игрока. Передача мяча через сетку. Упражнения со стеной.	1				
56.	Передачи сверху и снизу над собой. Передачи мяча после перемещения. Верхняя прямая подача, прием мяча после подачи в 3 зону. Подтягивание (м), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д).	1				
57.	Обучение нападающему удару. Передачи игрока для атакующих действий. Верхняя прямая подача. Взаимодействия игроков зоны 4 и 3. Учебная игра.	1				
58.	Блокирование. Индивидуальный и парный блок. Перемещения на блоке. Учебная игра. Наклон вперед из положения стоя.	1				
59.	Теория: Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Равномерный бег 10 минут. Спортивные игры.	1				

60.	Теория: Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Бег 60, 100 м с высокого старта. Специальная подготовка. Низкий старт.	1				
61.	ОРУ на месте. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). (Комплекс №1) девушки.	1				
62.	Бег 2 000 м в равномерном темпе. Спортивные игры (Мини-футбол).	1				
63.	Метание мяча 150 гр. из положения сидя стоя на колене, лежа на спине. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1				
64.	Метание мяча 150 гр. на дальность с разбега. Бег на результат 60 метров. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег.	1				
65.	Бег на средние дистанции. Бег 400 метров. Прыжки в длину. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.	1				
66.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1				
67.	Метание мяча 150 гр. Челночный бег.	1				
68.	Эстафетный бег. Спортивные игры.	1				
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		





## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Виленский М. Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2017. — 191 с. — ISBN 978-5-09-042785-2

Физическая культура. Методические рекомендации. 8—9 классы : учеб. пособие для общеобразовательных. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2017. — 3-е изд. — 239 с.

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

#### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

5 Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование 5.1 Стенка гимнастическая Г 5.2 Бревно гимнастическое напольное 5.3 Бревно гимнастическое высокое Г 5.4 Козел гимнастический Г 5.5 Конь гимнастический Г 5.6 Перекладина гимнастическая Г 5.7 Канат для лазанья с механизмом крепления Г 5.8 Мост гимнастический подкидной Г 5.9 Скамейка гимнастическая жесткая Г 5.10 Комплект навесного оборудования Г В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания 5.11 Скамья атлетическая наклонная Г 5.12 Гантели наборные Г 5.13 Коврик гимнастический К 5.14 Акробатическая дорожка Г 5.15 Маты гимнастические Г 5.16 Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Г 5.17 Мяч малый (теннисный) К 5.18 Скакалка гимнастическая К 5.19 Палка гимнастическая К 5.20 Обруч гимнастический К 5.21 Коврики массажные Г 5.22 Секундомер настенный с защитной сеткой Д 5.23 Сетка для переноса малых мячей Д 5.24 Легкая атлетика 5.24 Планка для прыжков в высоту Д 5.25 Стойка для прыжков в высоту Д 5.26 Флажки разметочные на опоре Г 5.27 Лента финишная Д 5.28 Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Г 5.29 Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Д 5.30 Номера нагрудные Г Подвижные и спортивные игры 5.31 Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Д 5.32 Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Г 5.33 Мячи баскетбольные для мини-игры Г 5.34 Сетка для переноса и хранения мячей Д 5.35 Жилетки игровые с

номера Г 5.36 Стойки волейбольные универсальные Д 5.37 Сетка волейбольная Д 5.38 Мячи волейбольные Г 5.39 Табло перекидное Д 5.40 Ворота для мини-футбола Д 5.41 Сетка для ворот мини-футбола Д 5.42 Мячи футбольные Г 5.43 Номера нагрудные Г 5.44 Ворота для ручного мяча Д 5.45 Мячи для ручного мяча Г 5.46 Компрессор для накачивания мячей Д Туризм 5.47 Палатки туристские (двухместные) Г 5.48 Рюкзаки туристские Г 5.49 Комплект туристский бивуачный Д Измерительные приборы 5.50 Пульсометр Г 5.51 Шагомер электронный Г 5.52 Комплект динамометров ручных Д 5.53 Динамометр становой Д 5.54 Ступенька универсальная (для степ-теста) Г 5.55 Тонометр автоматический Д 5.56 Весы медицинские с ростометром Д Средства первой помощи 5.57 Аптечка медицинская Д Дополнительный инвентарь 5.58 Доска аудиторная с магнитной поверхностью Д Доска передвижная 6 Спортивные залы (кабинеты) 6.1 Спортивный зал игровой С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек 6.2 Спортивный зал гимнастический 6.3 Зоны рекреации Для проведения динамических пауз (перемен) 6.4 Кабинет учителя Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды 6.5 Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Включает в себя стеллажи, контейнеры 7 Пришкольный стадион (площадка) 7.1 Легкоатлетическая дорожка Д 7.2 Сектор для прыжков в длину Д 7.3 Сектор для прыжков в высоту Д 7.4 Игровое поле для футбола (мини-футбола) Д 7.5 Площадка игровая баскетбольная Д 7.6 Площадка игровая волейбольная Д 7.7 Гимнастический городок Д 7.8 Полоса препятствий Д 7.9 Лыжная трасса Д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327367820688156878309612071442153800682150371978

Владелец Ершова Елена Васильевна

Действителен с 21.11.2023 по 20.11.2024