


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 199
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

решением
Педагогического совета
ГБОУ школа № 199
Приморского района
Санкт-Петербурга

О.В.Протасова
Протокол № 1 от 29.08.2023г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе


Н.В.Михайлова

УТВЕРЖДЕНА

Врио директора
ГБОУ школы №199
Приморского района

Санкт-Петербурга
О.В.Протасова
Приказ № 65/1 от 29.08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2173243)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Составитель: учитель физической культуры

Санкт-Петербург 2023/2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично 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, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю 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 «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Плавание».

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди и на спине, ознакомление с плавание способом брасс.

Совершенствование ранее разученных плавательных упражнений.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и плавания, 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 «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.

Модуль «Плавание».

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, на спине, способом брасс, ознакомление с плаванием способом баттерфляй.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и плавания, 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 «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.

Модуль «Плавание».

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груд, на спине, способом брасс и баттерфляй. Ознакомление с техникой стартов и поворотов кролем на груди и на спине.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и плавания, 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 «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 плавания, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

(юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Плавание».

Комплексное плавание: подводящие упражнения и плавание в полной координации кролем на груди, на спине, способами брасс и баттерфляй. Совершенствование техники стартов и поворотов.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны,

снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в виси и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

Равномерный бег 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, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с

гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными 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 «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений

партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

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»;

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);

плавание (научатся соблюдать правила безопасного поведения в бассейне при выполнении плавательных упражнений; освоят технику работы рук и ног, плавания способом в целом кролем на груди и на спине).

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;

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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);

плавание (научатся соблюдать правила безопасного поведения в бассейне при выполнении плавательных упражнений; освоят технику работы рук и ног, плавания способом в целом технику кролем на груди, на спине, брассом).

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;

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);

плавание (научатся соблюдать правила безопасного поведения в бассейне при выполнении плавательных упражнений; освоят технику работы рук и ног, плавания способом в целом способами кроль на груди, на спине, брасс и баттерфляй).

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;

плавание (соблюдать правила безопасного поведения 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);

плавание (научатся соблюдать правила безопасного поведения в бассейне при выполнении плавательных упражнений; освоят технику плавания, стартов и поворотов в плавании способами кроль на груди, на спине, брассом и баттерфляем).

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;

плавание (научатся соблюдать правила безопасного поведения в бассейне при выполнении плавательных упражнений; освоят технику комплексного плавания, выполнения стартов и поворотов).

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	10			

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.7	Плавание	34			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			
Итого по разделу		96			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.7	Плавание	34			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			
Итого по разделу		96			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.7	Плавание	34			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			
Итого по разделу		96			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	34			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	10			

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			
Итого по разделу		96			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	34			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	10			

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			
Итого по разделу		96			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			
3	Бег на короткие дистанции. Бег 30м	1			
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
5	Челночный бег 3x10м, эстафетный бег	1			
6	Бег на длинные дистанции	1			
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			
8	Бег 1000м	1			
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
12	Метание мяча весом 150г на дальность	1			

13	Метание мяча весом 150г на дальность	1			
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
15	Прыжок с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
16	Прыжок с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
17	Упражнения на формирование телосложения	1			
18	Упражнения на развитие координации	1			
19	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			
20	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			
21	Перекат назад в стойку на лопатках	1			
22	Перекат вперёд из стойки на лопатках в сед, сед согнув ноги, в сед углом	1			
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
24	Упражнения на развитие гибкости	1			
25	Упражнения на развитие гибкости	1			
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
27	Поднимание туловища из положения лёжа. Силовой комплекс	1			
28	Правила и техника выполнения норматива	1			

	комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
29	Упражнения в висах и упорах. Силовой комплекс	1			
30	Упражнения в висах и упорах. Силовой комплекс.	1			
31	Техника ловли мяча	1			
32	Техника ловли мяча. П/игра "Снайпер"	1			
33	Наблюдение за физическим развитием	1			
34	Техника передачи мяча	1			
35	Техника передачи мяча. П/игра "Снайпер"	1			
36	Ведение мяча стоя на месте	1			
37	Ведение мяча стоя на месте	1			
38	Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом	1			
39	Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом	1			
40	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			
41	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			
42	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			
43	Технические действия с мячом в волейболе	1			
44	Технические действия с мячом в волейболе	1			
45	Прямая нижняя подача мяча	1			
46	Прямая нижняя подача мяча	1			

47	Приём и передача мяча снизу	1			
48	Приём и передача мяча снизу	1			
49	Приём и передача мяча сверху	1			
50	Приём и передача мяча сверху	1			
51	П/игра "Пионербол". Эстафеты с мячом	1			
52	П/игра "Пионербол". Эстафеты с мячом	1			
53	Режим дня. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в режиме дня.	1			
54	Технические действия с мячом в футболе	1			
55	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			
56	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			
57	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			
58	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			
59	Обводка мячом ориентиров	1			
60	Упражнения утренней зарядки. Закаливание организма.	1			
61	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1			
62	Бег на короткие дистанции. Бег 30м.	1			
63	Челночный бег 3x10м. Эстафетный бег	1			
64	Метание мяч весом 150г на дальность. Эстафеты	1			
65	Прыжки в длину с разбега. П/игры	1			
66	Бег на длинные дистанции. П/игры	1			

67	Бег на длинные дистанции. Бег 1000м	1			
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 1500 м. Подводящие упражнения	1			
69	Основы знаний. Скольжение на груди без работы ного (обучение).	1			
70	Скольжение на груди при помощи ного. П/игры в воде.	1			
71	Техника работы ног способом кроль на груди. Эстафеты в воде.	1			
72	Плавание при помощи ног способом кроль на груди. П/игры и эстафеты в воде.	1			
73	Согласование работы ног с дыханием в плавании способом кроль на груди (обучение).	1			
74	Согласование работы ног с дыханием в плавании способом кроль на груди (закрепление). П/игры в воде.	1			
75	Работа рук способом кроль на груди (обучение)	1			
76	Работа рук способом кроль на груди (совершенствование). Эстафеты в воде.	1			
77	Согласование работы рук и дыхания в плавании способом кроль на груди (обучение).	1			
78	Согласование работы рук и дыхание в плавании способом кроль на груди (закрепление). Эстафеты в воде.	1			

79	Упражнения для совершенствования техники работы рук и ног способом кроль на груди. П/игры и эстафеты в воде.	1			
80	Упражнения на совершенствование техники работы рук и ног способом кроль на груди. П/игры и эстафеты в воде.	1			
81	Плавание кролем на груди способом в целом (обучение).	1			
82	Плавание кролем на груди способом в целом (закрепление). Эстафеты в воде	1			
83	Поворот маятник в плавании способом кроль на груди (обучение) П/игры в воде.	1			
84	Повороты сальто в плавании способом кроль на груди (закрепление). Подвижные игры в воде.	1			
85	Старт из воды в плавании способом кроль на груди. Эстафеты	1			
86	Старт с тумбочки в плавании способом кроль на груди. Эстафеты.	1			
87	Плавание кролем на груди 25 м без учёта времени. Эстафетное плавание.	1			
88	Скольжение на спине без работы ног. П/игры в воде.	1			
89	Скольжение на спине с работой ног. П/игры в воде	1			
90	Техника работы ног способом кроль на спине (обучение)	1			
91	Техника работы ног способом кроль на	1			

	спине (закрепление). Эстафеты в воде.				
92	Плавание на спине при помощи ног с различным положением рук.	1			
93	Плавание на спине пр помощи ног с различным положением рук. П/игры в воде.	1			
94	Согласование работы рук и ног в плавании способом кроль на спине (обучение).	1			
95	Согласование работы рук и ного в плавании способом кроль на спине (закрепление). Эстафеты в воде	1			
96	Плавание способом кроль на спине способом в целом (обучение)	1			
97	Плавание способом кроль на спине способом в целом (закрепление). Эстафеты в воде.	1			
98	Простой закрытый поворот в плавании способом кроль на спине. Эстафеты.	1			
99	Поворот сальто в плавании способом кроль на спине. Эстафеты	1			
100	Старт из воды в плавании способом кроль на спине (обучение). П/игры в воде.	1			
101	Старт из воды в плавании способом кроль спине (закрепление). П/игры в воде.	1			
102	Плавание кролем на спине 25 м без учета времени. Эстафетное плавание.	1			
103	Повороты (маятник, сальто) в плавании способом кроль на груди. П/игры и эстафеты в воде.				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Возрождение Олимпийских игр	1			
2	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			
3	Спринтерский бег. Эстафеты.	1			
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			
5	Бег 30 м с низкого старта. Эстафеты.	1			
6	Гладкий равномерный бег	1			
7	Кроссовая подготовка.	1			
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			
9	Бег на длинные дистанции. Бег 1500 м	1			
10	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. П/игры.	1			
11	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. П/игры.	1			
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
13	Метание мяча весом 150г на дальность.	1			

	П/игры. Эстафеты.				
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
15	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1			
16	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			
17	Составление дневника физической культуры	1			
18	Кувырки вперёд и назад. Упражнения на развитие координации движения	1			
19	Перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук. Упражнения в равновесии.	1			
20	Перекаат вперёд из стойки на лопатках в сед согнувшись, сед углом.	1			
21	Упражнение мост из положения лёжа. Переворот боком (колесо).	1			
22	Акробатические комбинации	1			
23	Упражнения на развитие гибкости. П/игры	1			
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			

25	Упражнения в висах и упорах. Упражнения на развитие силы.	1			
26	Упражнения в висах и упорах. Упражнения на развитие силы.	1			
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			
28	Лазание по канату в три приема. Поднимание туловища из положения лёжа на полу	1			
29	Лазание по канату в три приема. Поднимание туловища из положения лёжа на полу.	1			
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
31	Передвижение в стойке баскетболиста	1			
32	Передвижение в стойке баскетболиста	1			
33	Физическая подготовка человека	1			
34	Остановка двумя шагами и прыжком	1			
35	Остановка двумя шагами и прыжком. П/игра "Снайпер"	1			
36	Упражнения в ведении мяча	1			
37	Упражнения в ведении мяча, Эстафеты с мячом.	1			

38	Упражнения на передачу и броски мяча.	1			
39	Упражнения на передачу и броски мяча. П/игра "Снайпер"	1			
40	Комбинации из изученных ранее игровых приёмов. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			
41	Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Баскетбол 3х3.	1			
42	Основные показатели физической нагрузки	1			
43	Приём мяча двумя руками снизу. П/игры с мячом.	1			
44	Приём мяча двумя руками снизу. П/игры с мячом.	1			
45	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			
46	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. П/игра "Пионербол"	1			
47	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			
48	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху. П/игра "Пионербол.	1			
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			
50	Игровая деятельность с использованием	1			

	технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. П/игра "Пионербол.				
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов волейбола. П/игра в волейбол.	1			
53	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			
54	Ведение футбольного мяча с изменением направления движения.	1			
55	Ведение футбольного мяча с изменением направления движения. П/игры и эстафеты с мячом.	1			
56	Удар по катящемуся футбольному мячу с разбега.	1			
57	Удар по катящемуся футбольному мячу с разбега. П/игры с мячом.	1			
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки футбольного мяча. Эстафеты с мячом.	1			
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки препятствий футбольным мячом. Мини-футбол.	1			
60	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			
61	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни.	1			

	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах				
62	Старт на короткие дистанции с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения.	1			
63	Спринтерский бег. Бег 30м и 60м с низкого старта.	1			
64	Челночный бег 3х10м. Эстафетный бег.	1			
65	Метание мяча весом 150г на дальность. П/игры и эстафеты.	1			
66	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.	1			
67	Бег на средние и длинные дистанции. Бег 1000м и 1500м. Эстафетный бег.	1			
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			
69	Техника безопасности на уроках плавания. Техника работы ног способами кроль на груди.	1			
70	Техника работы ног способами кроль на груди. П/игры и эстафеты в воде.	1			
71	Согласование работы ног с дыханием в плавании способами кроль на груди.	1			
72	Плавание способом кроль на груди при помощи ног с различным положением рук.	1			

73	Техника работы рук способом кроль на груди. П/игры и эстафеты в воде.	1			
74	Техника работы рук способом кроль на груди в согласовании с дыханием.	1			
75	Согласование работы рук и ног в плавании способом кроль на груди. П/игры и эстафеты в воде.	1			
76	Плавание кролем на груди способом в целом. Эстафетное плавание.	1			
77	Старты и повороты в плавании кролем на груди. Упражнения на совершенствование техники плавания кролем на груди.	1			
78	Плавание кролем на груди способом в целом 50м со старта и с поворотом.	1			
79	Техника работы ног способом кроль на спине. П/игры в воде.	1			
80	Плавание способом кроль на спине при помощи ног с различным положением рук.	1			
81	Техника работы рук способом кроль на спине. П/игры и эстафеты в воде.	1			
82	Упражнения для рук в плавании способом кроль на спине.	1			
83	Упражнения для рук в плавании способом кроль на спине. П/игры и эстафеты в воде.	1			
84	Упражнения на согласование работы рук	1			

	и ног в плавании способом кроль на спине. Эстафеты в воде.				
85	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом кроль на спине. Эстафеты в воде.	1			
86	Плавание на спине способом в целом. П/игры и эстафеты в воде.	1			
87	Старты и повороты в плавании кролем на спине способом в целом. Эстафетное плавание.	1			
88	Плавание кролем на спине способом в целом 50м со старта и с поворотом.	1			
89	Техника скольжения на груди способом брасс. П/игры в воде.	1			
90	Техника работы ног способом брасс. Плавание с доской при помощи ног способом брасс. Эстафеты в воде.	1			
91	Согласование работы ног способом брасс с дыханием. Плавание при помощи ног способом брасс с различным положением рук.	1			
92	Согласование работы ног способом брасс с дыханием. Плавание при помощи ног способом брасс с различным положением рук.	1			
93	Техника работы рук в плавании способом брасс. П/игры и эстафеты в воде.	1			
94	Техника работы рук в плавании способом	1			

	басс. П/игры и эстафеты в воде.				
95	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом басс. Эстафетное плавание.	1			
96	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом басс.	1			
97	Плавание бассом способом в целом (обучение). П/игры в воде.	1			
98	Плавание бассом способом в целом (закрепление). Эстафеты в воде.	1			
99	Старты в плавании бассом способом в целом. Скольжение и выход из воды после старта.	1			
100	Повороты в плавании бассом. Техника касания, борта, скольжение и выход после поворота в плавании бассом.	1			
101	Плавание бассом способом в целом 50м со старта и с поворотом. Эстафетное плавание.	1			
102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. П/игры и эстафеты в воде.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Истоки развития олимпизма в России	1			
2	Бег на короткие дистанции. Бег 60м с низкого старта. Эстафетный бег.	1			
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			
4	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	1			
5	Метание мяча весом 150г на дальность в коридоре 5-6 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
6	Метание мяча весом 150г на дальность. П/игры и эстафеты.	1			
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			
8	Прыжки в длину с разбега способом прогнувшись. П/игры.	1			
9	Прыжки в длину с разбега способом прогнувшись. Эстафеты.	1			
10	Бег на средние и длинные дистанции. Бег 1000м.	1			
11	Гладкий длительный бег. Бег 1500м	1			
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			

13	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1			
14	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега толчком двумя ногами. Эстафеты.	1			
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
16	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			
17	Кувырки вперед, назад. Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук. Перекат в перёд в сед углом.	1			
18	Стойка на голове с опорой на руки с переходом в упор лёжа.	1			
19	Стойка на голове с опорой на руки с переходом в упор лёжа.	1			
20	Упражнение мост из положения лёжа и стоя. Переворот боком (колесо). Упражнения в равновесии.	1			
21	Упражнение мост из положения лёжа и стоя. Переворот боком (колесо). Упражнения в равновесии.	1			
22	Акробатические комбинации. Упражнения на развитие гибкости.	1			
23	Акробатические комбинации. Упражнения на развитие гибкости.	1			
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			

25	Упражнения в висах и упорах. Лазание по канату в два приёма. Упражнения на развитие силы.	1			
26	Упражнения в висах и упорах. Лазание по канату в два приёма. Упражнения на развитие силы.	1			
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
28	Упражнения на шведской стенке. Упражнения на развитие силы.	1			
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
30	Передача баскетбольного мяча с отскоком от пола. П/игры с мячом.	1			
31	Ловля баскетбольного мяча после отскока от пола. П/игры с мячом.	1			
32	Передача баскетбольного мяча на месте и в движении. П/игры с мячом.	1			
33	Способы учёта индивидуальных особенностей	1			
34	Передача баскетбольного мяча на месте и в движении. П/игры с мячом.	1			
35	Бросок баскетбольного мяча в корзину с отскоком от щита с места.	1			
36	Бросок баскетбольного мяча после остановки прыжком. П/Игры с мячом.	1			
37	Бросок баскетбольного мяча в корзину с двух шагов. П/игры с мячом.	1			

38	Ведение баскетбольного мяча с изменением скорости и направления движения. Эстафеты с мячом.	1			
39	Ведение баскетбольного мяча с изменением скорости и направления движения. Эстафеты с мячом.	1			
40	Комбинации из разученных ранее баскетбольных приёмов. Учебная игра в баскетбол.	1			
41	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.	1			
42	Верхняя прямая подача мяча. Техника приёма мяча после подачи.	1			
43	Верхняя прямая подача мяча. Техника приёма мяча после подачи. П/игры с мячом.	1			
44	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			
45	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			
46	Перевод мяча за голову	1			
47	Перевод мяча за голову. П/игры с мячом	1			
48	Прямой нападающий удар. Техника приема мяча после нападающего удара..	1			
49	Прямой нападающий удар. Техника приема мяча после нападающего удара..	1			
50	Комбинации из ранее разученных волейбольных приёмов. Учебная игра в волейбол.	1			
51	Комбинации из ранее разученных волейбольных приёмов. Учебная игра в волейбол.	1			
52	Упражнения для профилактики переутомления	1			

53	Средние и длинные передачи мяча по прямой в футболе.	1			
54	Средние и длинные передачи мяча по прямой в футболе. Эстафеты с мячом.	1			
55	Средние и длинные передачи футбольного мяча по диагонали	1			
56	Средние и длинные передачи футбольного мяча по диагонали. Эстафеты с мячом.	1			
57	Тактические действия при выполнении углового удара	1			
58	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			
59	Составление индивидуальных планов самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1			
60	Спринтерский бег. Бег 60м с низкого старта.	1			
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			
62	Челночный бег 3х10м. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	1			
63	Метание мяча весом 150г на дальность. Эстафеты.	1			
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			
65	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			
66	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			
67	Кроссовая подготовка. Бег 2 км.	1			
68	Правила и техника выполнения норматива	1			

	комплекса ГТО: Кросс на 2 км				
69	Техника безопасности на уроках плавания. Работа ног способом кроль на груди. П/игры и эстафеты в воде	1			
70	Плавание с доской при помощи ног способом кроль на груди. Эстафеты в воде.	1			
71	Плавание при помощи ног способом кроль на груди с различным положением рук.	1			
72	Техника работы рук способом кроль на груди. Эстафеты в воде.	1			
73	Согласование работы рук и ног с дыханием в плавании способом кроль на груди. П/игры и эстафеты в воде.	1			
74	Согласование работы рук и ног с дыханием в плавании способом кроль на груди. П/игры и эстафеты в воде.	1			
75	Плавание кролем на груди способом в целом. Старты и повороты.	1			
76	Плавание 50м кролем на груди способом в целом. Старты и повороты. Эстафетное плавание.	1			
77	Техника работы ног способом кроль на спине. Плавание на спине при помощи ног.	1			
78	Плавание при помощи ног способом кроль на спине с различным положением рук. Эстафетное плавание.	1			
79	Согласование работы рук и ног в плавании способом кроль на спине. П/игры и эстафеты в воде.	1			

80	Согласование работы рук и ног в плавании способом кроль на спине. П/игры и эстафеты в воде.	1			
81	Упражнения на совершенствование техники работы рук и ног в плавании способом кроль на спине. Эстафетное плавание.	1			
82	Упражнения на совершенствование техники работы рук и ног в плавании способом кроль на спине. Эстафетное плавание.	1			
83	Плавание кролем на спине способом в целом. Старты и повороты в плавании кролем на спине.	1			
84	Плавание 50м кролем на спине способом в целом. Старты и повороты в плавании кролем на спине. Эстафетное плавание.	1			
85	Техника работы ног способом брасс. П/игры в воде.	1			
86	Плавание с доской при помощи ног способом брасс. Эстафеты в воде.	1			
87	Плавание при помощи ног способом брасс с различным положением рук. Согласование работы ног и дыхания. Эстафеты в воде.	1			
88	Техника работы рук способом брасс. Плавание брассом на спине. П/игры и эстафеты в воде.	1			
89	Согласование работы рук и ног с дыханием в плавании способом брасс. Плавание брассом на спине. Эстафеты в воде.	1			
90	Согласование работы рук и ног с дыханием в плавании способом брасс. Плавание брассом на спине. Эстафеты в воде.	1			

91	Плавание брассом способом в целом. Старты и повороты. П/игры в воде.	1			
92	Плавание 50м брассом способом в целом сос старта. Эстафетное плавание.	1			
93	Техника работы ног способом баттерфляй. Скольжение на груди при помощи ног способом дельфин. П/игры в воде.	1			
94	Плавание с доской при помощи ног способом баттерфляй. Эстафеты в воде.	1			
95	Плавание при помощи ног способом баттерфляй с различным положением рук в сочетании с дыханием.	1			
96	Техника работы рук способом баттерфляй. Эстафеты в воде.	1			
97	Согласование работы рук и дыхания в плавании способом баттерфляй. Плавание при помощи рук способом баттерфляй и ног способом кроль на груди.	1			
98	Плавание баттерфляем способом в целом. Эстафетное плавание.	1			
99	Плавание баттерфляем способом в целом. Эстафетное плавание.	1			
100	Старты и повороты в плавании способом баттерфляй. П/игры в воде.	1			
101	Плавание 25м баттерфляем способом в целом. Эстафетное плавание.	1			
102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура в современном обществе	1			
2	Бег на короткие дистанции. Бег 60м с низкого старта. Эстафетный бег.	1			
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			
4	Бег на средние дистанции. Бег 600м, 800м. Эстафетный бег.	1			
5	Бег на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Бег с преодолением препятствий.	1			
6	Бег на длинные дистанции. Бег 1500м, 2000м. П/игры	1			
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			
8	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			
9	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Эстафетный бег.	1			
10	Метание мяча весом 150г на дальность. П/игры и эстафеты.	1			
11	Метание мяча весом 150г на дальность. П/игры и эстафеты.	1			
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			
13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			

	П/игры и эстафеты.				
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
15	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			
16	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			
17	Акробатические упражнения. Выбор упражнений и составление индивиду-альных комплексов	1			
18	Акробатические упражнения. Выбор упражнений и составление индивиду-альных комплексов	1			
19	Вольные упражнения (разучивание). Соединение нескольких акробатических элементов	1			
20	Вольные упражнения (совершенствование). Соединение нескольких акробатических элементов	1			
21	Упражнения в висах и упорах. Упражнение на развитие силы.	1			
22	Упражнения в висах и упорах. Упражнение на развитие силы.	1			
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
24	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на развитие силы.	1			
25	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на развитие силы.	1			
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1			

	ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине				
27	Упражнения на развитие гибкости. Стрейчинг.	1			
28	Упражнения на развитие гибкости. Стрейчинг.	1			
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			
30	Коррекция нарушения осанки	1			
31	Индивидуальные действия без мяча в баскетболе. Техника передвижения при нападении и защите.	1			
32	Передачи мяча в баскетболе. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1			
33	Ведение мяча с высоким, средним и низким отскоком. Эстафеты с мячом.	1			
34	Ведение мяча с высоким, средним и низким отскоком. Эстафеты с мячом.	1			
35	Техника броска в кольцо на месте и в движении (закрепление)	1			
36	Техника броска в кольцо на месте и в движении (совершенствование)	1			
37	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в кольцо в зависимости от ситуации на площадке.	1			
38	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в кольцо в зависимости от ситуации на площадке.	1			
39	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	1			

40	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Учебная игра в баскетбол.	1			
41	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			
42	Прямой нападающий удар. П/игры с мячом.	1			
43	Прямой нападающий удар. П/игры с мячом.	1			
44	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			
45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			
46	Тактические действия в защите	1			
47	Тактические действия в защите	1			
48	Тактические действия в нападении	1			
49	Тактические действия в нападении	1			
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
52	Составление планов для самостоятельных занятий	1			
53	Способы учёта индивидуальных особенностей	1			
54	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			
55	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			
56	Правила игры в мини-футбол	1			
57	Правила игры в мини-футбол	1			
58	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			
59	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			

60	Упражнения для профилактики утомления	1			
61	Спринтерский бег. Бег 60м с низкого старта. Эстафетный бег.	1			
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			
63	Метания мяча весом 150г на дальность. П/игры с мячом	1			
64	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом "Прогнувшись".	1			
65	Бег на средние дистанции. Бег 600м, 800м. Эстафетный бег.	1			
66	Кроссовая подготовка. Бег с преодолением препятствий.	1			
67	Бег на длинные дистанции. Бег 1500м, 2000м.	1			
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			
69	Техника безопасности на уроках плавания. Техника работы ног кролем на груди. Эстафеты в воде.	1			
70	Плавание с доской при помощи ног в плавании способом кроль на груди. П/игры и эстафеты в воде.	1			
71	Плавание при помощи ног способом кроль на груди с различным положением рук в согласовании с дыханием.	1			
72	Техника работы рук в плавании способом кроль на груди. Эстафеты в воде.	1			
73	Согласование работы рук и ног с дыханием в плавании способом кроль на груди. П/игры и эстафеты в воде	1			

74	Согласование работы рук и ног с дыханием в плавании способом кроль на груди. П/игры и эстафеты в воде	1			
75	Техника стартов и поворотов в плавании способом кроль на груди. П/игры в воде.	1			
76	Плавание 50м кролем на груди способом в целом со старта и с поворотом. Эстафетное плавание.	1			
77	Техника работы ног в плавании кролем на спине. П/игры в воде.	1			
78	Плавание на спине при помощи ног с различным положением рур. Эстафеты в воде.	1			
79	Упражнения для рук в плавании способом кроль на спине.	1			
80	Плавание при помощи рук способом кроль на спине. П/игры и эстафеты в воде.	1			
81	Согласование работы рук и ног в плавании способом кроль на груди.	1			
82	Согласование работы рук и ног в плавании способом кроль на груди. Эстафеты в воде.	1			
83	Старты и повороты в плавании способом кроль на спине. П/игры в воде.	1			
84	Плавание 50м кролем на спине способом в целом со старта и с поворотом. Эстафетное плавание.	1			
85	Техника работы ног способом брасс. П/игры в воде.	1			
86	Плавание с доской при помощи ног способом брасс.	1			
87	Плавание при помощи ног способом брасс с различным положением рук. Эстафеты в воде.	1			
88	Техника работы рук в плавании способом брасс.	1			

89	Согласование работы рук и ног с дыханием в плавании способом брасс. Эстафетное плавание.	1			
90	Согласование работы рук и ног с дыханием в плавании способом брасс. Эстафетное плавание.	1			
91	Старты и повороты в плавании способов брасс. П/игры в воде.	1			
92	Плавание 50м способом брасс со старта и с поворотом. Эстафетное плавание.	1			
93	Техника работы ног способом баттерфляй.	1			
94	Плавание с доской при помощи ног способом баттерфляй. П/игры в воде.	1			
95	Плавание при помощи ног способом баттерфляй с различным положением рук и в сочетании с дыханием.	1			
96	Техника работы рук способом баттерфляй в сочетании с дыханием. Эстафеты в воде.	1			
97	Плавание при помощи рук способом баттерфляй и работы ног способом кроль на груди.	1			
98	Согласование работы рук и ног в сочетании с дыханием в плавании способом баттерфляй.	1			
99	Согласование работы рук и ног в сочетании с дыханием в плавании способом баттерфляй.	1			
100	Старты и повороты в плавании способом баттерфляй. Эстафеты в воде.	1			
101	Плавание 25м способом баттерфляй со старта. Эстафетное плавание.	1			
102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1			
2	Спринтерский бег. Бег 30м и 60м с низкого старта. Эстафетный бег.	1			
3	Спринтерский бег. Бег 100м с низкого старта. Эстафетный бег.	1			
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			
5	Бег на длинные дистанции 1000м, 1500м. П/игры и эстафеты.	1			
6	Бег на длинные дистанции. Кроссовая подготовка 2000м (девушки), 3000м (юноши)	1			
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			
8	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1			
9	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1			
10	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом "перешагивание"	1			
11	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1			

	ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами				
13	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			
14	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			
16	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			
17	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			
18	Длинный кувырок с разбега. Кувырок назад в упор присев. Акробатические упражнения. Составление индивиду-альных комплексов	1			
19	Вольное упражнение (разучивание). Соединение нескольких акробатических элементов	1			
20	Вольное упражнение (закрепление). Соединение нескольких акробатических элементов	1			
21	Упражнения в висах и упорах (обучение). Упражнения на развитие силы.	1			
22	Упражнения в висах и упорах (закрепление). Упражнения на развитие силы.	1			
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
24	Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения на развитие силы.	1			
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1			

	ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине				
26	Упражнения на развитие гибкости. Стрейчинг.	1			
27	Упражнения на развитие гибкости. Стрейчинг.	1			
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			
29	Опорный прыжок способом согнув ноги. упражнения на развитие координации.	1			
30	Опорный прыжок способом ноги в розь. Упражнения на развитие координации.	1			
31	Профессионально-прикладная физическая культура	1			
32	Индивидуальные действия без мяча. Техника передвижения при нападении и защите.	1			
33	Передачи мяча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1			
34	Ведение мяча с высоким, средним и низким отскоком на месте.	1			
35	Ведение мяча с высоким, средним и низким отскоком, с изменением направления и скорости движения	1			
36	Техника броска в кольцо с места и в движении после остановки прыжком и с двух шагов.	1			
37	Техника броска в кольцо с места и в движении после остановки прыжком и с двух шагов.	1			
38	Применение изученных ранее баскетбольных приёмов в зависимости от ситуации на площадке.	1			
39	Организация групповых взаимодействий в нападении. Учебная игра в баскетбол.	1			

40	Организация групповых взаимодействий в защите. Передвижения в защитной стойке. Техника овладения мячом.	1			
41	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Учебная игра в баскетбол.	1			
42	Измерение функциональных резервов организма	1			
43	Подачи волейбольного мяча в разные зоны площадки соперника	1			
44	Подачи волейбольного мяча в разные зоны площадки соперника	1			
45	Приём подачи волейбольного мяча снизу. Розыгрыш мяча после подачи.	1			
46	Приём подачи волейбольного мяча снизу. Розыгрыш мяча после подачи.	1			
47	Прямой нападающий удар в волейболе. Тактика нападения. П/игры с элементами волейбола.	1			
48	Прямой нападающий удар в волейболе. Тактика нападения. П/игры с элементами волейбола.	1			
49	Техника защитных действий в волейболе. Блокировка нападающего удара.	1			
50	Техника защитных действий в волейболе. Блокировка нападающего удара.	1			
51	Комбинации из разученных ранее приёмов. Учебная игра в волейбол.	1			
52	Комбинации из разученных ранее приёмов. Учебная игра в волейбол.	1			
53	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного	1			

	отдыха				
54	Ведение футбольного мяча с изменением скорости и направления ведения	1			
55	Ведение футбольного мяча с изменением скорости и направления ведения	1			
56	Остановки и удары по мячу с места	1			
57	Остановки и удары по мячу с места	1			
58	Остановки и удары по мячу в движении	1			
59	Остановки и удары по мячу в движении	1			
60	Занятия физической культурой и режим питания	1			
61	Спринтерский бег. Бег 100м. Эстафетный бег.	1			
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			
63	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Эстафетный бег.	1			
64	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			
65	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1			
66	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1			
67	Бег на длинные дистанции. Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши).	1			
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			
69	Техника безопасности на уроках плавания. Техника работы ног способом кроль на спине и на груди	1			
70	Плавание при помощи ног способами кроль на груди и на спине с различным положением рук. Эстафеты в воде.	1			

71	Плавание при помощи ног способами кроль на груди и на спине с различным положением рук. Эстафеты в воде.	1			
72	Техника работы рук способами кроль на груди и на спине. П/игры в воде.	1			
73	Техника работы рук способами кроль на груди и на спине. П/игры в воде.	1			
74	Согласование работы рук и ног в плавании способами кроль на груди и на спине. Эстафеты в воде.	1			
75	Согласование работы рук и ног в плавании способами кроль на груди и на спине. Эстафеты в воде.	1			
76	Плавание кролем на груди и на спине способом в целом. Эстафетное плавание.	1			
77	Плавание кролем на груди и на спине способом в целом. Эстафетное плавание.	1			
78	Старты со стартовой тумбы и повороты в плавании кролем на груди. Эстафетное плавание	1			
79	Плавание 50м кролем на груди со старта и с поворотом.	1			
80	Старты толчком ногами от стены из воды и повороты в плавании способом кроль на спине.	1			
81	Плавание 50м кролем на спине сос старта и с поворотом.	1			
82	Техника работы ног способами брасс и баттерфляй.	1			
83	Плавание при помощи ног способами брасс и баттерфляй с доской в сочетании с дыханием. Эстафеты в воде.	1			
84	Плавание при помощи ног способами брасс и	1			

	баттерфляй с различным положением рук в сочетании с дыханием.				
85	Техника работы рук в плавании способом брасс и баттерфляй. Эстафеты в воде	1			
86	Техника работы рук в плавании способом брасс и баттерфляй. Эстафеты в воде	1			
87	Плавание при помощи рук способами брасс и баттерфляй и с работой ног способом кроль на груди.	1			
88	Согласование работы рук и ног в плавании способами брасс и баттерфляй в сочетании с дыханием. Эстафеты в воде.	1			
89	Согласование работы рук и ног в плавании способами брасс и баттерфляй в сочетании с дыханием. Эстафеты в воде.	1			
90	Плавание брассом и баттерфляем способом в целом. Эстафетное плавание.	1			
91	Плавание брассом и баттерфляем способом в целом. Эстафетное плавание.	1			
92	Старты со стартовой тумбы в плавании способом брасс. Повороты. Скольжение и выход после старта и поворота.	1			
93	Плавание 50м способом брасс со старта с поворотом.	1			
94	Старты со стартовой тумбы в плавании способом баттерфляй. Повороты. Скольжение и выход после старта и поворота.	1			
95	Плавание 30м способом баттерфляй сос старта и с поворотом.	1			
96	Комплексное плавание. Последовательность способов	1			

	плавания. Эстафетное плавание.				
97	Плавание при помощи рук и ног в комплексном плавании. Эстафеты в воде.	1			
98	Плавание при помощи рук и ног в комплексном плавании. Эстафеты в воде.	1			
99	Плавание при помощи рук и ног в комплексном плавании. Эстафеты в воде.	1			
100	Техника поворотов при смене способов в комплексном плавании. Эстафеты в воде.	1			
101	Комплексное плавание 100м со старта и с поворотами.	1			
102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура: 5-й класс: учебник, Матвеев А.П., 13-е издание, «Просвещение», 2023 г.
2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. «Физическая культура. 5-7 класс. Учебник. ФГОС». Издательство «Просвещение» 2022г.
3. Лях В.И. «Физическая культура. 8-9 класс. Учебник. ФГОС». Издательство «Просвещение» 2022г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Федеральная рабочая программа основного общего образования «Физическая культура» (для 5–9 классов образовательных организаций), Москва 2023г.
2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (базовый уровень). Реализация требований ФГОС основного общего образования. Методическое пособие для учителя. Москва 2022
3. Лях В.И. «Физическая культура 5-9-е классы : примерные рабочие программы : предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха». Издательство «Просвещение» 2021г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ:

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://infourok.ru/infokonkurs>

<https://user.gto.ru/#gto-method>