

Приложение № 24 к Основной образовательной
программе основного общего образования.
Утверждено приказом директора МБОУ СОШ
№ 11 с.Серебрянка от 31.08.2023 № 81/Д

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для обучающихся 5-9 классов

г.Нижний Тагил

Пояснительная записка

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

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 надежности 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 ее 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, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Инвариантные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль "Лыжные гонки" углубленным освоением содержания других инвариантных модулей ("Легкая атлетика", "Гимнастика", и "Спортивные игры"). Модуль "Плавание" вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули "Плавание", "Лыжные гонки" могут быть заменены углубленным изучением материалов других инвариантных модулей.

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 ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, - 340 часов: в 5 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе - 68 часов (2 часа в неделю).

В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

Содержание обучения в 5 классе

- 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 ее 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 вперед и назад в группировке, кувырки вперед ноги "скрестно", кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим прыгиванием (девочки).

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

Модуль "Легкая 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 трех шагов разбега.

Модуль "Зимние виды спорта".

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъем по пологому склону

способом "лесенка" и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль "Спортивные игры".

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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.

Содержание обучения в 6 классе

- 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 ее 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 водоемах. 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 легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

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

Лазанье по канату в три приема (мальчики).

Модуль "Легкая атлетика".

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

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

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

Модуль "Зимние виды спорта".

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

Модуль "Спортивные игры".

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

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

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

Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча, его приеме 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 приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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.

Содержание обучения в 7 классе

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

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

Физическое совершенствование.

- Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

- Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль "Гимнастика".

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

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

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

Модуль "Легкая атлетика".

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

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

Модуль "Зимние виды спорта".

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

Модуль "Спортивные игры".

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

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 приемов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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.

Содержание обучения в 8 классе

- Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, ее 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 учета 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 вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль "Легкая 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 легкой атлетики.

Модуль "Зимние виды спорта".

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъемах, торможении.

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 приемов.

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 приемов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема 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 приемов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приемов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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.

Содержание обучения в 9 классе

-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 приемы 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 вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль "Легкая атлетика".

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

Модуль "Зимние виды спорта".

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

Модуль "Спортивные игры".

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

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

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

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

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль "Гимнастика".

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

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

Модуль "Легкая атлетика".

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

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

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

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

Модуль "Зимние виды спорта".

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

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом,

бегом, "лесенкой", "елочкой". Упражнения в "транспортировке".

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

Модуль "Спортивные игры".

Баскетбол.

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

4) развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с "тенью" (повторение движений партнера). 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 вперед 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 вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, "дриблинг" мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, 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 (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

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

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования

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 свое 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 учетом 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.

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 ее 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 определенных 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 ее 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 свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;

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

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

Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

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 ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

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

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

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

-выполнять опорный прыжок с разбега способом "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 разноименным способом вверх и по диагонали;

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

-демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги";

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

-волейбол (прием 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, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

-подготавливать 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 приема (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

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

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

-тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом 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 (прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

-выполнять лазанье по канату в два приема (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 ее в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

-выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами "наступление" и "прыжковый бег", применять их в беге по пересеченной местности;

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

-соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

-выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

-тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом 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 подъема стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

-объяснять понятие "профессионально-прикладная физическая культура", ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

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

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

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

-составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперед способом "прогнувшись" (юноши);

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

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

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

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

-соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

-выполнять повороты кувырком, маятником;

-выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

3. Тематическое планирование

5 класс

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
1	Легкая атлетика.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. <i>Теория: «Гигиена спортивной одежды и обуви».</i> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».	1	https://uchi.ru/

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
	Спортивные игры. Спорт.	Высокий старт. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Бег на короткие дистанции. Бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Развитие быстроты на уроках физической культуры. Сдача контрольного норматива - бег 60 м.	1	
		<i>Теория: «Основные показатели физического развития».</i> Бег на длинные дистанции.	1	
		Бег на длинные дистанции. Сдача контрольного норматива - бег 1000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		<i>Теория: «Олимпийские игры древности».</i> Прыжок в длину с места.	1	
		Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную цель.	1	
		Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега.	1	
		<i>Теория: «Самонаблюдение и самоконтроль».</i> Сдача контрольного норматива – челночный бег 3× 10 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Сдача контрольного норматива – подтягивание из виса (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. <i>Теория: Правила игры в баскетбол».</i>	1	
		Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	1	
		<i>Теория: «Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий».</i> Техника ведения мяча.	1	
		<i>Теория: «Закаливание».</i> Техника броска мяча двумя руками от груди с места.	1	
2	Гимнастика с элементами акробатики. Спорт.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка.	1	https://uchi.ru/
		Перекаты, техника кувырка вперед в группировке. Стойка на лопатках.	1	
		<i>Теория: «Коррекция осанки и телосложения».</i> Техника кувырка назад из упора присев в группировке.	1	
		Развитие гибкости. Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		<i>Теория: «Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня».</i> Сдача контрольного норматива – наклон вперед из ИП стоя.	1	
		Развитие гибкости. Техника кувырка назад из стойки на	1	

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
		лопатках в полушпагат.		
		Техника передвижения по гимнастической наклонной скамейке. Висы на гимнастической стенке.	1	
		Техника передвижения по гимнастическому бревну. Висы на гимнастической стенке. Строевые приемы.	1	
		<i>Теория: «Формирование стройной фигуры».</i> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Дыхательная гимнастика.	1	
		Эстафеты с акробатическими элементами.	1	
		Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики. Ритмическая гимнастика.	2	
		Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Гимнастика для глаз. Бросок набивного мяча.	1	
		Комплексы упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств. Развитие координации движений.	1	
		Ритмическая гимнастика. Составление упражнений по ритмической гимнастике.	1	
3	Зимние виды спорта.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Комплекс ОРУ без предметов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Спортивные игры.	<i>Теория: «Одежда и обувь лыжника».</i> Техника попеременного двухшажного хода.	1	
	Спорт	Техника поворота переступанием на месте и в движении.	1	
		Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива - попеременно двухшажный ход.	1	
		Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	1	
		Лыжные гонки – 1 км. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		<i>Теория: Характеристика основных способов подъема на лыжах.</i> Техника подъема на лыжах «лесенкой».	1	
		Развитие координации. Техника подъема на лыжах «получечкой».	1	
		Сдача контрольного норматива – подъем на лыжах «елочкой», «лесенкой».	1	
		<i>Теория: «Характеристика основных лыжных стоек при спусках и катании с гор на лыжах».</i> Техника спуска в основной стойке.	1	
		Техника спуска в низкой стойке.	1	

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
		Техника спуска в высокой стойке.	1	
		Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 1 км.	1	
		Развитие выносливости. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
		Техника торможения «плугом».	1	
		Лыжные гонки– 2 км. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу. <i>Теория: «Правила игры в волейбол».</i>	1	
		Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижная игра«Вызов номеров».	1	
		Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1	
		Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	1	
4	Спортивные игры. Легкая атлетика. Спорт	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу, футболу и легкой атлетике. <i>Теория: «Правила игры в волейбол».</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
		Развитие координации движений. Техника прямой нижней подачи.	1	
		Развитие двигательного качества – ловкость. Сдача контрольного норматива – прямая нижняя подача.	1	
		<i>Теория: «Правила игры в волейбол».</i> Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
		<i>Теория: «Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки».</i> Игра в волейбол.	1	
		<i>Теория: «Правила игры в футбол».</i> Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1	
		Развитие двигательного качества – быстрота. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	
		Техника ведения мяча внешней стороной стопы.	1	
		Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции.	1	
		Бег на длинные дистанции – 1000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.	1	
		Челночный бег 3×10м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Общая физическая подготовка. Сдача контрольного норматива - челночный бег 3×10м.	1	
		Техника выполнения бега на короткие дистанции. Упражнения на развитие быстроты.	1	
		Сдача контрольного норматива – 30 м.	1	

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
		<i>Теория: «Физическая нагрузка и способы её дозирования».</i> Техника выполнения прыжка в длину с места.	1	
		ИТОГО	68	

6 класс

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
1	Легкая атлетика . Спортивные игры. Спорт.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. <i>Теория: «Гигиена спортивной одежды и обуви».</i> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс«ГТО».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
		Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением. Сдача контрольного норматива – бег 30 м.	1	
		<i>Теория: «Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения».</i> Техника гладкого равномерного бега. Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений.	1	
		Техника гладкого равномерного бега. Сдача контрольного норматива – бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		<i>Теория: «Зарождение Олимпийского движения в России».</i> Сдача контрольного норматива -бег 1000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Сдача контрольного норматива – подтягивание из виса(м.),поднимание туловища из ИП лежа (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		<i>Теория: «Первые олимпийские чемпионы».</i> Техника эстафетного бега. Сдача контрольного норматива - челночныйбег3×10метров(подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Развитие координации и точности движений. Метание малого мяча на дальность(подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		<i>Теория: «Физическая подготовка и подготовленность».</i> Сдача контрольного норматива – метание малого мяча на дальность.	1	
		Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	
		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. <i>Теория «Правила игры в баскетбол».</i>	1	
		<i>Теория: «Положительное влияние занятий баскетболом на укреплен</i>	1	

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
		<i>иездоровья</i> . Техника передвижения в стойке баскетболиста.		
		Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. Техника остановки двумя шагами и прыжком.	1	
		<i>Теория: «Закаливание»</i> . Техника ловли мяча после отскока от пола.	1	
		Развитие координации движений. Техника ведения мяча с изменением направления движения.	1	
		Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	
2	Гимнастика с элементами акробатики. Спорт.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
		<i>Теория: «Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой»</i> . Перекаты, кувырок вперед в группировке.	1	
		Стойка на лопатках. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Акробатическая комбинация.	1	
		<i>Теория: «Ритмическая гимнастика с элементами хореографии»</i> . Комплекс упражнений по ритмической гимнастике.	1	
		Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики. Акробатическая комбинация.	1	
		<i>Теория: «Прикладная физическая подготовка»</i> . Лазанье по гимнастической стенке.	1	
		Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (д.) и на невысокой перекладине (м).	1	
		<i>Теория: «Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств»</i> . Строевые приемы.	1	
		Сдача контрольного норматива - комбинация на гимнастическом бревне.	1	
		<i>Теория: «Оценка эффективности занятий физической подготовкой»</i> . Упражнения для коррекции фигуры.	1	
		Техника лазанья по канату. Развитие ловкости на занятиях по гимнастике.	1	
		Развитие гибкости. Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Эстафеты с акробатическими элементами. Развитие координации движений.	1	
		Упражнения для коррекции фигуры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		<i>Теория: «Общefизическая подготовка»</i> . Развитие	1	

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
		гибкости. Эстафеты.		
		Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств. Строевые приемы.	1	
3	Зимние виды спорта. Спортивные игры. Спорт.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
		Техника одновременно одношажного хода. Развитие силы.	1	
		Техника попеременно двухшажного хода. Развитие выносливости.	1	
		Лыжные гонки – 1 км. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременно одношажным ходом. Развитие координации.	1	
		Техника торможения упором. Развитие силы на занятиях по лыжной подготовке.	1	
		Сдача контрольного норматива - одновременно одношажный ход.	1	
		Техника поворота упором. Развитие выносливости на занятиях по лыжной подготовке.	1	
		Сдача контрольного норматива - попеременно двухшажный ход.	1	
		Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. Лыжные эстафеты.	1	
		Сдача контрольного норматива – техника торможения упором. Развитие выносливости.	1	
		Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 2 км. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км.	1	
		Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 3 км. Развитие быстроты.	1	
		Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу. Техника приема и передачи мяча.	1	
		Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Нижняя боковая подача. Тактические действия. Развитие ловкости на занятиях по волейболу.	1	
		Сдача контрольного норматива – наклон вперед сидя на полу. Эстафеты с волейбольными мячами.	1	
		<i>Теория: «Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и подготовленностью».</i> Учебная игра.	1	
		Техника передачи мяча в различные зоны площадки соперника. Учебная игра.	1	

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
4	Спортивные игры. Легкая атлетика. Спорт.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу, футболу и легкой атлетике. <i>Теория: «Основные правила игры в футбол».</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
		Техника ведения мяча с ускорением. Развитие координации движений.	1	
		Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Эстафеты с футбольным мячом.	1	
		<i>Теория: «Дневник самонаблюдения».</i> Учебная игра. Футбол.	1	
		Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Развитие быстроты на занятиях по футболу.	1	
		Сдача контрольного норматива – челночный бег 3x10м. (подготовка к сдаче норм ГТО)	1	
		Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением. Развитие быстроты.	1	
		Сдача контрольного норматива – 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Упражнения для развития гибкости тазобедренных суставов. Высокий старт.	1	
		Сдача контрольного норматива – бег 1000 м.(подготовка к сдаче норм ГТО)	1	
		Техника гладкого равномерного бега. Бег 2000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО)	1	
		Сдача контрольного норматива –подтягивание в висе (м), поднимание туловища из ИП лежа (д) (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Техника метания малого мяча с места (подготовка к сдаче норм ГТО). Полоса препятствий.	1	
		Сдача контрольного норматива – 100 м. Развитие быстроты на занятиях по легкой атлетике.	1	
Техника прыжка в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО). Эстафеты. <i>Теория: «Прикладная физическая подготовка».</i> Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.	1			
	ИТОГО	68		

7 класс

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
1	Легкая атлетика. Спортивные	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. <i>Теория: «Гигиена спортивной одежды и обуви».</i> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
	игры .Спорт.	Техника спринтерского бега. Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1	
		Техника спринтерского бега. Сдача контрольного норматива – бег 30м.	1	
		Сдача контрольного норматива – бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО)	1	
		<i>Теория: «Олимпийское движение в России».</i> Техника гладкого равномерного бега.	1	
		<i>Теория: «Основные виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр»</i> Эстафеты. Сдача контрольного норматива – бег 1000 м.	1	
		Техника гладкого равномерного бега – 3000 м (м.), 1500 м. (д.).	1	
		Техника метания малого мяча по движущей мишени с небольшого расстояния, стоя на месте.	1	
		Сдача контрольного норматива – метание мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Сдача контрольного норматива – подтягивание из виса(м.),поднимание туловища из ИП лежа (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО)	1	
		<i>Теория: «Современные Олимпийские игры».</i> Техника прыжка в длину с места.	1	
		Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		<i>Теория: «Техника движений и ее основные показатели».</i> Сдача контрольного норматива - челночныйбег3×10м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Инструктаж по ТБ при проведении занятий по баскетболу. Комплекс ОРУ без предметов.	1	
		2	Гимнастика с элементами акробатики. Спортивные игры. Спорт.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по баскетболу и гимнастике. Развитие двигательных качеств.
Техника ловли мяча после отскока от пола. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игра в баскетбол по правилам.	1			
Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол.	1			
Технико-тактические действия игроков обороняющейся и атакующейся команды. Игра в баскетбол.	1			

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
		Гимнастика. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка.	1	
		Техника кувырка вперед в группировке, стойка на лопатках. Развитие гибкости.	1	
		Акробатическая комбинация. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики (д.).	1	
		Упражнения для коррекции фигуры. Акробатическая комбинация.	1	
		Техника стойки на голове и руках, толчком одной (м.). Упражнения для коррекции фигуры (д.).	1	
		Сдача контрольного норматива - наклон вперед из ИП. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Техника лазанья по канату в два приема. Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств. Лазанье по гимнастической стенке.	1	
		Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне. Лазанье по гимнастической стенке.	1	
		<i>Теория: «Организация и проведение самостоятельных занятий».</i> Строевые приемы.	1	
		Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств. Развитие гибкости.	1	
		<i>Теория: «Оценка техники освоенных упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок».</i> Развитие ловкости.	1	
3	Зимние виды спорта. Спорт. Спортивные игры.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Комплекс ОРУ без предметов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
		Техника передвижения попеременным двухшажным и одновременным ходом.	1	
		Сдача контрольного норматива – одновременно одношажный ход. Эстафеты.	1	
		Техника подъема «лесенкой». Лыжные гонки– 1 км.	1	
		Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.	1	
		Техника чередования различных лыжных ходов. Развитие силы на занятиях по лыжной подготовке.	1	
		Техника торможения упором. Техника поворота упором.	1	
		Лыжные гонки – 2 км и 3 км. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	1	
		Сдача контрольного норматива – техника торможения упором. Развитие выносливости.	1	
		Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 3 км (м.) и	1	

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
		2 км (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО).		
		Преодоление естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание».	1	
		Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	1	
		<i>Теория: «Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения».</i> Развитие координации движений.	1	
		Техника верхней прямой подачи. Общая физическая подготовка.	1	
		Сдача контрольного норматива – техника верхней прямой подачи.	1	
		<i>Теория: «Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью».</i> Развитие координации.	1	
		Сгибание и разгибание рук из ИП упор лежа (подготовка к сдаче норм ГТО) Развитие силы.	1	
		<i>Теория: «Самонаблюдение и самоконтроль».</i> Совершенствование техники нижней боковой подачи.	1	
		Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам.	1	
4	Спортивные игры. Легкая атлетика . Спорт.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по футболу и легкой атлетике. Правила игры в футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
		Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Развитие быстроты.	1	
		Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.	1	
		Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	
		Сдача контрольного норматива – сгибание и разгибание рук из ИП упор лежа (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. Игра в футбол по правилам.	1	
		Сдача контрольного норматива – подтягивание из виса(м.),поднимание туловища из ИП лежа (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Легкая атлетика. Техника высокого старта. Старт с опорой на одну руку. Техника эстафетного бега.	1	
		Преодоление препятствий прыжковым бегом. Упражнения на развитие силы.	1	
		Сдача контрольного норматива – челночный бег 3x10 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
		Техника спринтерского бега. Развитие быстроты.	1	
		Сдача контрольного норматива – 30 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
		Сдача контрольного норматива - 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Сдача контрольного норматива – бег 1000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). Развитие координации и точности движений.	1	
		Техника метания малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		ИТОГО	68	

8 класс

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
1	Легкая атлетика . Спортивные игры. Спорт.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. <i>Теория: «Гигиена спортивной одежды и обуви».</i> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».	1	https://resh.ed u.ru/ subject/ 9/
		Совершенствование техники спринтерского бега. Сдача контрольного норматива - бег 30 м.	1	
		<i>Теория: «Физическая культура в современном мире».</i> Сдача контрольного норматива - бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Сдача контрольного норматива -1000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО)	1	
		<i>Теория: «Спорт и спортивная подготовка».</i> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	1	
		Совершенствование техники метания малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Сдача контрольного норматива – техника метания мяча на дальность.	1	
		<i>Теория: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие».</i> Упражнения на развитие прыгучести.	1	
		Прыжок в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО). Развитие прыгучести.	1	
		Подтягивание из виса(м.),поднимание туловища из ИП лежа (д.)(подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Развитие прыгучести.	1	
		Сдача контрольного норматива – челночный бег 3 x 10 м (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
		Инструктаж по ТБ при проведении занятий по баскетболу. Общая физическая подготовка.	1	
		<i>Теория: «Составление планов и самостоятельное проведение занятий по спортивной подготовке».</i> Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в баскетбол.	1	
		Техника поворотов на месте с мячом. Сгибание и разгибание рук из ИП упор лежа (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Техника бега с мячом с изменением направления. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.	1	
2	Гимнастика с элементами акробатики. Спортивные игры. Спорт.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по баскетболу и гимнастике. Развитие двигательных качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
		Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Повторение техники вырывания и выбивания мяча у соперника.	1	
		Техника перехвата мяча во время ведения. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.	1	
		Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное и позиционное нападение.	1	
		Технико-тактические действия в защите корзины соперником: подстраховка. Игра в баскетбол по правилам.	1	
		Гимнастика. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка.	1	
		<i>Теория: «Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций».</i> Акробатическая комбинация.	1	
		Упражнения на развитие гибкости. Сдача контрольного норматива – наклон вперед из ИП сидя (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Техника ранее изученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций.	1	
		Совершенствование техники ранее изученных акробатических комбинаций: длинный кувырок с разбега, стойка на голове и руках толчком одной (м.).	1	
		Техника стойки на голове и руках, силой (м.). Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.	1	
		Индивидуальная комбинация на гимнастическом бревне (д.). Совершенствование техники ранее изученных упражнений на перекладине (м.)	1	

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
		<i>Теория: «Адаптивная и лечебная физическая культура».</i> Развитие гибкости.	1	
		Сдача контрольного норматива – упражнение на низкой перекладине (д.), на высокой перекладине (м.).	1	
		Прикладная физическая подготовка. Лазание, перелазание, ползание. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
		Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Развитие гибкости.	1	
3	Зимние виды спорта. Спортивные игры. Спорт.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Комплекс упражнений на выносливость.	1	https://resh.ed u.ru/ subject/ 9/
		Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом.	1	
		Совершенствование техники передвижения одновременным одношажным ходом. Совершенствование техники подъема «лесенкой».	1	
		Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 1 км.	1	
		Совершенствование техники торможения упором и поворота упором.	1	
		Совершенствование техники спусков и подъемов ранее изученными способами.	1	
		Лыжные гонки. Прохождение дистанции на лыжах – 2 км (д.) и 3 км (м.). (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км.	1	
		Совершенствование преодоления естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание».	1	
		Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу. Комплекс ОРУ с мячом.	1	
		Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.	1	
		<i>Теория: «Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий».</i> Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.	1	
		Техника передачи мяча в прыжке. Игра в волейбол по правилам.	1	
		Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу. Игра в волейбол по правилам.	1	
		Технико-тактические действия в защите. Игра в волейбол по правилам.	1	
		<i>Теория: «Восстановительный массаж».</i>	1	

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
		Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад.		
		Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО). Игра в волейбол по правилам.	1	
		Упражнения на развитие гибкости. Сдача контрольного норматива - наклон вперед сидя на полу. Игра в волейбол по правилам.	1	
		Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад.	1	
		Техника передачи мяча в прыжке. Игра в волейбол по правилам.	1	
4	Легкая атлетика · Спортивные игры. Спорт.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Комплекс упражнений для развития быстроты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
		Совершенствование техники спринтерского бега.	1	
		Техника эстафетного бега. Упражнения для развития прыгучести.	1	
		Сдача контрольных нормативов - подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Преодоление препятствий разной сложности прыжковым бегом. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	
		Упражнения для развития прыгучести. Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места(подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Сдача контрольного норматива - челночный бег 3×10м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Совершенствование техники спринтерского бега. Сдача контрольного норматива - бег 30м.	1	
		Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 60м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Сдача контрольного норматива - бег 1000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции – 3000 м. (м.), 1500 м. (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Метание малого мяча на дальность(подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		<i>Теория: «Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения».</i> Комплекс прикладных упражнений.	1	
		Инструктаж по ТБ при проведении занятий по футболу.	1	

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
		ОРУ с мячом.		
		Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в футбол.	1	
		Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.	1	
		ИТОГО	68	

9 класс

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
1	Легкая атлетика . Спортивные игры. Спорт.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Теория: <i>«Гигиена спортивной одежды и обуви»</i> . Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
		<i>Теория: «Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата»</i> . Совершенствование техники беговых упражнений.	1	
		Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Совершенствование техники спринтерского бега. Сдача контрольного норматива - бег 30 м.	1	
		Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Сдача контрольного норматива – бег 1000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		<i>Теория: «Здоровье и здоровый образ жизни»</i> . Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Упражнения на развитие гибкости. Сдача контрольного норматива - наклон вперед из ИП сидя.	1	
		Сдача контрольных нормативов - подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Совершенствование техники прыжковых упражнений. Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Совершенствование техники беговых упражнений. Сдача контрольного норматива - челночный бег 3 × 10 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		<i>Теория: «Профилактика утомления»</i> . Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно-ориентированной направленностью.	1	
		Инструктаж по ТБ при проведении занятий по баскетболу. Упражнения на развитие координационных	1	

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
		способностей.		
		Техника передачи мяча одной рукой снизу. Стибание и разгибание рук из ИП упора лежа(подготовккаксдаче норм ГТО).	1	
		Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.	1	
		Техника штрафного броска.Игравбаскетбол по правилам.	1	
2	Гимнастика с элементами акробатики. Спорт.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
		<i>Теория: «Акробатические комбинации».</i> Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций.	1	
		Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций (м.). Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики (д.).	1	
		<i>Теория: «Измерение функциональных резервов организма».</i> Комплекс упражнений при ожирении.	1	
		Совершенствование техники кувырка сразбега(м.). Совершенствование ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне(д.).	1	
		<i>Теория: «Гимнастика для глаз».</i> Акробатическая комбинация (м.). Техника танцевальных шагов польки (д.).	1	
		Упражнения для профилактики неврозов. Акробатическая комбинации (м.). Техника танцевальных шагов польки (д.).	1	
		Акробатическая комбинация (м.). Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну (д.).	1	
		Акробатическая комбинация на гимнастической перекладине (м.) и на гимнастическом бревне (д.).	1	
		<i>Теория: «Правила проведения банных процедур».</i> Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой.	1	
		Совершенствование техники ранее освоенной гимнастических комбинаций на бревне (д.) и на гимнастической перекладине (м.).	1	
		<i>Теория: «Коррекция осанки и телосложения».</i> Упражнения для профилактики нарушения осанки. Строевые приемы.	1	
		Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно-ориентированной направленностью.	1	

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
		Упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Комплексы упражнений для развития статической силы и выносливости.	1	
		Комплексы упражнений для развития простой реакции, координации движений.	1	
		Комплексы упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах, развития дыхательного аппарата.	1	
3	Зимние виды спорта. Спортивные игры. Спорт.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. ОРУ без предметов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
		Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами.	1	
		<i>Теория: «Планирование тренировочных занятий».</i> Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами.	1	
		Техника одновременного бесшажногохода.	1	
		Сдача контрольного норматива– бег на лыжах 1 км.	1	
		Техника торможения боковым соскальзыванием.	1	
		Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	1	
		Техника лыжных переходов: переход через шаг.	1	
		Техника лыжных переходов: прямой переход.	1	
		Лыжные гонки. Прохождение дистанции на лыжах - 2 км (д.)и 3 км (м.) (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		Техника лыжных переходов: переход с одновременного хода на попеременный.	1	
		Техника лыжных переходов: переход с неоконченным отталкиванием палкой.	1	
		<i>Теория: «Правила прохождения соревновательных дистанций».</i> Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км.	1	
		Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в волейбол.	1	
		Техника передачи мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.	1	
		Техника приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Игра в волейбол по правилам.	2	
		Техника прямого нападающего удара. Игра в волейбол по правилам.	2	
	Технико-тактические действия в нападении. Игра в волейбол по правилам.	1		
4	Спортив	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по	1	https://

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
	ные игры. Легкая атлетика . Спорт.	волейболу. Техника прямого нападающего удара.		resh.edu.ru/subject/9/
		<i>Теория: «Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом».</i> Техника прямого нападающего удара.	1	
		Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО). Игра в волейбол по правилам.	1	
		Сдача контрольного норматива – наклон вперед сидя на полу. Игра в волейбол по правилам.	1	
		Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.	2	
		Техника группового блокирования. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Игра в волейбол по правилам.	3	
		Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Упражнения на развитие быстроты.	1	
		Сдача контрольных нормативов - подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		<i>Теория: «Преодоление препятствий разной сложности прыжковым бегом».</i> Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	2	
		Совершенствование техники прыжковых упражнений. Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО).	2	
		Совершенствование техники упражнений в метания малого мяча на дальность. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1	
		ИТОГО	68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Виленский М.Я., Туровский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я. Физическая культура 5-7 класс Издательство «Просвещение»
- Лях В.И. Физическая культура 8-9 класс, издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Виленский М.Я., Туровский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я. Физическая культура 5-7 класс Издательство «Просвещение»
- Лях В.И. Физическая культура 8-9 класс, издательство «Просвещение»

- Подготовка к сдаче комплекса ГТО, В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий "Просвещение"
ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ru | Нормативы Минспорта РФ - Part 5
<http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»

<http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»
<http://sport-lessons.com/teamgames/football/> Уроки футбола: часть 1,2 (видео уроки)

<http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)

<http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/> Аэробика для детей(видео уроки)

