

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Мордовия
Муниципальное образование Краснослободского муниципального
района Республики Мордовия
МБОУ "Красноподгорная СОШ им.П.М. Волкова"

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ШМО учителей
гуманитарного цикла

Приказ №1 от «31» 082023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____Петрова О.Н.

Приказ №55 от «01» 092023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2769877)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Красная Подгора 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья,

повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по

наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и

изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами

на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол.

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

ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
2	Спортивная игра волейбол	10	4	1	1	4
3	Гимнастика с элементами акробатики	12		12		
4	Легкая атлетика	14	7			7
5	Лыжная подготовка	12			12	
6	Спортивная игра баскетбол	14	5	1	5	3
7	Спортивная игра футбол	6	2		2	2
	Итого	68	18	14	20	16

Тематическое планирование 6 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре. ГТО		в процессе урока			
2	Спортивная игра волейбол	10	4	1	1	4
3	Гимнастика с элементами акробатики. ГТО	12		12		
4	Легкая атлетика. ГТО	14	7			7
5	Лыжная подготовка. ГТО	12			12	
6	Спортивная игра баскетбол	14	5	1	5	3
7	Спортивная игра футбол	6	2		2	2
	Итого	68	18	14	20	16

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре. ГТО	в процессе урока				
2	Спортивная игра волейбол	10	4	1	1	4
3	Гимнастика с элементами акробатики. ГТО	12		12		
4	Легкая атлетика. ГТО	14	7			7
5	Лыжная подготовка. ГТО	12			12	
6	Спортивная игра баскетбол	14	5	1	5	3
7	Спортивная игра футбол	6	2		2	2
	Итого	68	18	14	20	16

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре ГТО	в процессе урока				
2	Спортивная игра волейбол	10	4	1	1	4
3	Гимнастика с элементами акробатики. ГТО	12		12		
4	Легкая атлетика. ГТО	14	7			7
5	Лыжная подготовка. ГТО	12			12	
6	Спортивная игра баскетбол	14	5	1	5	3
7	Спортивная игра футбол	6	2		2	2
	Итого	68	18	14	20	16

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре. ГТО		в процессе урока			
2	Спортивная игра волейбол	10	4	1	1	4
3	Гимнастика с элементами акробатики. ГТО	12		12		
4	Легкая атлетика. ГТО	14	7			7
5	Лыжная подготовка. ГТО	12			12	
6	Спортивная игра баскетбол	14	5	1	5	3
7	Спортивная игра футбол	6	2		2	2
	Итого	68	18	14	20	16

Календарно-тематическое планирование учебного материала 5 класса

№ урока	Наименование раздела, темы	Виды самостоятельной работы (содержание)	Вид занятий	Кол- во часов	Дата проведения	
					план	факт
I Лёгкая атлетика и спортивные игры. ГТО				18		
1.1	Техника безопасности по легкой атлетике. Теоретические сведения Спринтерский бег и стартовый разгон.	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта 3-4 x 20 – 30 метров. кроссовая подготовка.	Обучения комплексный	1		
1.2	Бег 60 метров с высокого старта.	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Развитие физических качеств. Выносливости	комбинированный	1		
1.3	Бег на короткие дистанции	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 60 метров. Бег со старта 3-4 x 20 – 60 метров. Учет бега 60 метров.	Контрольный	1		
1.4	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Т/б. Футбол.	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Комплекс ОРУ в движении. Обучение отталкивания прыжка в 3блину. Специальные беговые упражнения. Футбол комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Развитие быстроты, ловкости	обучение комбинированный	1		
1.5	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения	комбинированный контрольный	1		

		Эстафеты. Учет прыжка в длину с разбега. Развитие физических качеств				
1.6	Метание мяча на дальность и в цель.	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	Комплексный	1		
1.7-1.8	Метание мяча на дальность и в цель. Т/б. Баскетбол.	Комплекс ОРУ, метание малого мяча в горизонтальную цель (1*1) с 5-6 м. Игры по упрощённым правилам. Передача мяча в парах.	Смешанный	2		
1.9-1.10	Спортивные и подвижные игры, баскетбол	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), с целью отработки движения ног вперед. Передача мяча в парах и тройках	комбинированный	2		
1.11-1.12	Метание мяча баскетбол	Комплекс ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Техника ведение мяча правой и левой рукой, учет метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Обучение Контрольный	2		
1.13-1.14	Легкая атлетика баскетбол	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, Ведение мяча правой и левой рукой. Челночные бег 3×10. Т/б. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	совершенствование	2		
1.15-1.16	Кроссовая подготовка баскетбол	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением	Комплексный обучение	2		

		препятствий. Техника броска по кольцу с места.				
1.17	Т/б. Спортивные игры. Эстафеты	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Удары по воротам. Угловые удары. Футбол на спортивной площадке, футбольная эстафета	обучение	1		
1.18	Легкая атлетика	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м. Развитие скоростно-силовых качеств. Учет бега 2000 метров	контрольный	1		

II. Гимнастика с элементами акробатики и спортивные игры. ГТО. 14

2.19	Техника безопасности. Теоретические сведения. Строевые упражнения (повторение).	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Страховка и помощь во время занятий. Комплекс ОРУ. Специальные упражнения. Кувырки вперед и назад	вводный	1		
2.20	Акробатика.	Комплекс ОРУ. Специальные упражнения. Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). Кувырки вперед и назад (д).	комбинированный	1		
2.21-2.22	Акробатика. Подвижная игра с элементами акробатике.	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/И «мостик и кошка»	смешанный	2		

2.23- 2.24	Акробатика. Т/б. Спортивная игра баскетбол.	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Подъем туловища из положения лежа. Учет комбинации	Смешанный контрольный	2		
2.25- 2.26	Опорный прыжок. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись.	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стигание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Козёл в ширину высота 80- 100см.	смешанный	2		
2.27- 2.28	Канат. Спортивные игры баскетбол	Комплекс ОРУ. Техника лазание по канату. Двусторонняя игра.	смешанный	2		
2.29- 2.30	Спортивные и подвижные игры футбол. Упражнения на равновесие.	СФП. Подбор упражнений для развития силы. Учебная игра в футбол	совершенствования	2		
2.31	Развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры волейбол	Комплекс ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Упражнения для развития ловкости, гибкости, жонглирование мячом	комбинированный	1		
2.32	Акробатическая комбинация. Развитие физических качеств.	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Учет комбинации Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на ловкость.	контрольный	1		

III. Лыжная подготовка. ГТО. 20

3.33	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви	вводный	1		
------	--	--	---------	---	--	--

	Игра «Мини-футбол».	занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря. Передачи мяча различными частями тела. Игра «Мини-футбол»				
3.34	Попеременный двухшажный ход Т/б.	Подбор лыжного инвентаря. Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход. Учебная игра.	совершенствования	1		
3.35-3.36	Попеременный двухшажный и одновременный безшажный ход.	Подбор лыжного инвентаря. Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Игра на лыжах «Гонка с выбыванием».	совершенствования	2		
3.37-3.38	Зимние подвижные игры. Игра в баскетбол	Основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Комплекс обще подготовительных упражнений для лыжника. Подвижные игры-эстафеты: «Эстафета на санках «Попади снежком в цель», «Поезд». Игра по упрощенным правилам»	комбинированный	2		
3.39-3.40	Подвижные игры-эстафеты: «Эстафета на санках «Попади снежком в цель», «Поезд». Спортивные игры.	Комплекс ОРУ. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра в пионербол	совершенствования	2		
3.41-3.42	Одновременный одношажный ход.	Подбор лыжного инвентаря. Повороты на месте. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант. Подвижные игры «Гонка с выбыванием»)	совершенствования	2		
3.43	Развитие физических качеств.	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростно – силовая подготовка.	комплексный	1		

3.44-3.45	Торможение «пругом»	Повороты на месте. Одновременные ходы. Прохождение дистанции 1 км. Торможение «пругом». Игра «Как по часам».	совершенствования	2		
3.46-3.47	Торможение и поворот «пругом»	Повороты на месте. Прохождение дистанции Подъем «Елочкой». Игра «С горки на горку»	комбинированный	2		
3.48-3.49	Техника ходов Лыжная подготовка баскетбол	Прохождение дистанции ранее изученным способом. Учет техники одновременно безшажного хода. Техника ведения и передачи мяча	контрольный	2		
3.50	Торможение и поворот «пругом». Техника спусков.	Комплекс обще подготовительных упражнений для лыжника. Техника торможение и поворот «пругом». Одновременный двухшажный, безшажный ход. Подъем «Елочкой» Игры «С горки на горку», «Салки»	комбинированный	1		
3.51	Торможение и поворот «пругом».	Учет торможение и поворот «пругом». Эстафета на лыжах.	комбинированный контрольный	1		
3.52	Контрольный урок.	Лыжная гонка 1 км.	контрольный	1		

IV Лёгкая атлетика и спортивные игры. ГТО. 16

4.53	Техника безопасности. Теоретические сведения. С/И, Л/А. Бег 30 метров с высокого старта.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж техники безопасности по л/а. медленный бег до 1 км ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта 3-4 x 20 – 30 метров	Вводный	1		
------	--	--	---------	---	--	--

4.54-4.55	Т/б. Спортивные игры. Футбол.	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения комбинация из освоенных элементов техники передвижений, перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Развитие быстроты, ловкости	комбинированный	2		
4.56-4.57	Бег 60 метров с высокого старта. баскетбол	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 60 метров. Бег со старта 3-4 x 20 – 60 метров. Учет бега 60 метров	комплексный контрольный	2		
4.58	Развитие физических качеств. Выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Кросс.	комбинированный	1		
4.59-4.60	Эстафеты. Развитие физических качеств.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, лазанием и перелазанием.	комбинированный	2		
4.61-4.62	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». баскетбол	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Обучение	2		
4.63	Метание мяча на дальность и в цель.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	комплексный	1		

4.64	Челночные бег 3×10. Т/б. С/И	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения	смешанный	1		
4.65	Бег по пересеченной местности.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	комплексный			
4.66	Развитие скоростно-силовых качеств. С/И	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Прыжки, запрыгивание. Учебная игра.	смешанный	1		
4.67	Т/б. Спортивные игры. Пионербол.	Инструктаж Т/Б по пионерболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Развитие ловкости, координационных способностей.	совершенствования	1		
4.68	Кроссовая подготовка	Специально беговые упражнения, упражнения на гибкость, Учет бега 2000 м	контрольный	1		

Календарно-тематическое планирование учебного материала 6 класс

№ урока	Наименование раздела, темы	Виды самостоятельной работы(содержания)	Вид занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
					план	факт
I Лёгкая атлетика и спортивные игры. ГТО				18		
1.1	Техника безопасности. Теоретические сведения Низкий старт, стартовый разгон. Т/б. Спортивные игры. Футбол..	Инструктаж по л/а. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	Вводный	1		

		Развитие быстроты, ловкости Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)				
1.2-1.3	Легкая атлетика. Спринтерский бег	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта 3-4 x 20 – 30 метров. Бег на дистанции 1500м. Учет бега 60 метров с высокого старта.	комбинированный контрольный	2		
1.4-1.5	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов) Развитие физических качеств выносливости (2000м)	комбинированный	2		
1.6-1.7	Метание мяча на дальность и в цель.	Комплекс ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Имитация метание мяча, правила при метании	Обучение	2		
1.8-1.9	Эстафеты с элементами баскетбола	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча со сменой мест в тройках. Развитие физических качеств. Учебная игра	комбинированный	2		
1.10	Т/б. Спортивные игры волейбол	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Эстафеты, игровые упражнения. Передача мяча со сменой мест. Развитие координационных способностей.	совершенствования	1		
1.11-1.12	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности. Сдача норматива 500м	комплексный контрольный	2		
1.13	Т/б. Спортивные игры футбол	Комплекс ОРУ. Передача мяча в движении, удар по воротам. Учебная игра в футбол	совершенствования			
1.14-	баскетбол	Комплекс ОРУ. Ведение и	совершенствование	2		

1.15		остановка мяча, бросок мяча в кольцо. Подтягивание на перекладине				
1.16- 1.17	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	Равномерный бег до 10 мин. Бег в гору. Спортивные игры. Развитие выносливости	Совершенствование ЗУН	2		
1.18	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. ГТО	Бег 1500 метров. Развитие выносливости	учетный	1		

II. Гимнастика с элементами акробатики. ГТО. 14

2.19	Техника безопасности. Теоретические сведения. Акробатика. Соединение из акробатических элементов	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Страховка и помощь во время занятий. Строевые упражнения (повторение). Комплекс ОРУ. Кувырок вперед, назад. Упражнения на гибкость и растяжение. Комбинация - два кувырка вперед слитно; «березка», кувырок назад, мост из положения стоя с помощью. Строевые упражнения	вводный	1		
2.20- 2.21	Акробатика. Т/б.	ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Специальные подготовительные упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку	смешанный	2		
2.22- 2.23	Акробатика. Т/б.	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине. Комбинация - два кувырка вперед слитно; «березка», кувырок назад, мост из положения стоя с помощью.	смешанный	2		
2.24- 2.25	Т/б. Спортивные игры. Волейбол.	Взаимодействие игроков. Техника приёма и передачи мяча. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	совершенствования	2		
2.26	Опорный прыжок. Т/б.	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Опорный прыжок повторение 5 класса Учебная	Смешанный	1		

		игра.				
2.27	Спортивные и подвижные игры.	Русская лапта. Совершенствование игры. Развитие быстроты, ловкости. Учебная игра.	совершенствование	1		
2.28- 2.29	Опорный прыжок Лазание по канату	ОРУ. Учет опорного прыжка. Развитие гибкости, координации. Лазание в 2 приема	комбинированный контрольный	2		
2.30- 2.31	Эстафеты. Развитие физических качеств. Лазание по канату	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на ловкость. Лазание по канату	комбинированный	2		
2.32	Лазание по канату	Комплекс ОРУ. Учет лазание по канату	контрольный	1		

III. Лыжная подготовка. ГТО 20

3.33	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Лыжные ходы. Спортивные игры. Волейбол	Подбор лыжного инвентаря. Ходьба, бег на лыжах до 2км Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование ранее изученных элементов. Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты. Учебная игра. Стойки и перемещения	вводный	1		
3.34- 3.35	Лыжная подготовка	Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игра на лыжах «Гонка с выбыванием».	комбинированный	2		
3.36- 3.37	Зимние подвижные игры. Игра мини-футбол.	Основы обучения двигательным действиям. Одновременный 2-х шажный ход. Развитие физических качеств. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Подвижные игры-эстафеты: «Эстафета на санках», «Попади снежком в цель», «Поезд». Игра мини-футбол по упрощенным правилам»	комбинированный	2		
3.38- 3.39	Техника ходов.	Подбор лыжного инвентаря. Повороты на месте. Учет попеременный двухшажного хода. Одновременный одношажный	Совершенствование контрольный	2		

		ход . Подвижные игры «Гонка с выбыванием», «Кто за 10 шагов проскользит дальше».				
3.40	Развитие физических качеств.	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Учет лыжной гонки 1 км. Скоростно – силовая подготовка.	контрольный	1		
3.41-3.42	Спуски со склона в основной стойке Торможение «плугом»	Повороты на месте. Игра «С горки на горку Одновременные ходы. Прохождение дистанции 1 км. Торможение «плугом».Игра «Как по часам».	совершенствовани я	2		
3.43-3.44	Торможение и поворот «плугом»	Повороты на месте. Прохождение дистанции 2 км. Подъем «Елочкой»Игра «С горки на горку»	комбинированный	2		
3.45	Лыжная подготовка	Развитие физических качеств. Прохождение дистанции ранее изученным способом до 3 км	контрольный	1		
3.46-3.47	Техника спусков, подъемов, торможений. Спуски в парах тройках, за руки	Строевые упражнения: подвижная игра «По местам!», «Лыжники, на места!». Передвижение на лыжах без палок и с палками изученными способами. Техника спусков, подъемов, торможений. Игра «Биатлон»	совершенствовани я	2		
3.48	Зимние подвижные игры. Игра мини-футбол.	Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Подвижные игры-эстафеты: «Эстафета на санках», «Попади снежком в цель», «Поезд». Игра мини-футбол по упрощенным правилам»	смешанный	1		
3.49	Торможение и поворот «плугом».	Учет торможение и поворот «плугом. Лыжная эстафета.	контрольный	1		
3.50-3.51	Лыжная подготовка	Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника Учет лыжной гонки 2 км.	Контрольный	2		
3.52	Спортивная игра баскетбол. ГТО	Стойки и передвижения. Ведение мяча с изменением направления. Передача и бросок мяча	совершенствовани е	1		

IV Лёгкая атлетика и спортивные игры. ГТО. 16

4.53	Техника безопасности. Теоретические сведения. С/И, Л/А. Спортивные игры. Футбол.	Понятие об особенностях зарождения физической культуры, о причинах травматизма и его предупреждения. Кроссовая подготовка	Вводный	1		
------	--	--	---------	---	--	--

		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Техника удара по мячу. Совершенствование технико-тактического мастерства.				
4.54-4.55	Бег 30 метров с высокого старта.	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта 3-4 x 20 – 30 метров.	Обучение	2		
4.56-4.57	Бег 60 метров с высокого старта.	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 60 метров. Учет бега 60 м	комплексный контрольный	2		
4.58-4.59	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Учет прыжка в длину с разбега	контрольный	2		
4.60	Метание мяча на дальность и в цель.	Комплекс ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Учет метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	контрольный	1		
4.61	Эстафеты. Развитие физических качеств.	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием.	Комбинированный	1		
4.62	Т/б. Спортивные игры. Волейбол.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Совершенствование технико-тактического мастерства.	Совершенствования	1		
4.63-4.64	Бег по пересеченной местности.	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. ОФП.	Комплексный	2		
4.65-4.	Т/б. Спортивные игры.	Инструктаж Т/Б по	Совершенствования	2		

66	Волейбол.	волейболу. Комплекс ОРУ. Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Совершенствование технико-тактического мастерства. Учебная игра.	я			
4.67-4.68	Бег по пересеченной местности. Контрольный урок. Л/А	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Учет бега 1500м	контрольный	2		

Календарно – тематический план учебного материала 7 класса

№ урока	Наименование раздела, темы	Виды самостоятельной работы (содержания)	Вид занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
I Лёгкая атлетика и спортивные игры. ГТО				18		
1.1	Техника безопасности. Теоретические сведения. С/И, Л/А. Легкая атлетика Низкий старт (техника)	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Кроссовая подготовка	Вводный	1		
1.2-1.3	Бег 60 метров с высокого старта.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта 3-4 x 20 – 30 метров. Учет техники бега на короткие дистанции и 60 м	контрольный	2		
1.4-1.5	Прыжки в длину с разбега способом	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, многоскоки. Техника	смешанный	2		

	«согнув ноги». Футбол	толчка и полета. Передачи мяча в движении. Учебная игра.				
1.6-1.7	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), с целью отработки движения ног вперед. Метание теннисного мяча	контрольный	2		
1.8	Метание мяча на дальность и в цель.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Учет метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	контрольный	1		
1.9-1.10	Т/б. Спортивные игры. Баскетбол.	ОРУ в движении. Повороты на месте Ведение мяча с изменением направления Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения и скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра.	комбинированный	2		
1.11	Т/б. Спортивные игры. Волейбол.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Передачи и прием мяча.	Совершенствования	1		

		<p>Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или 2скачком).Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.</p>				
1.12-1.13	<p>Бег по пересеченной местности. Спортивные игры. Волейбол.</p>	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебная игра.</p>	<p>комплексный</p>	<p>2</p>		
1.14-1.15	<p>Т/б. Спортивные игры. Волейбол.</p>	<p>Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с безопорной фазой;</p>	<p>совершенствования</p>	<p>2</p>		

		<p>ходьба, бег пригибной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.</p>				
1.16-1.17	Стаерский бег	<p>Комплекс ОРУ. Кроссовая подготовка. Учет бега 1500м</p>	контрольный	2		
1.18	Бег по пересеченной местности .ГТО	<p>Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий</p>	совершенствование	1		

II. Гимнастика с элементами акробатики. ГТО. 14

2.19	<p>Техника безопасности. Теоретические сведения. Акробатика.</p>	<p>Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Страховка и помощь во время занятий. Строевые упражнения (повторение). ОРУ. Специальные упражнения. Повторение 6 класса. Мальч.: кувырок вперед в стойку на лопатках, на голове. Девоч.: мост из положения стоя кувырок назад в полушпагат</p>	Вводный	1		
------	--	--	---------	---	--	--

2.20	Т/б. Спортивные игры баскетбол	ОРУ, Специальные беговые упражнения. Техника и тактика игры. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Двусторонняя игра.	смешанный	1		
2.21- 2.22	Акробатика.	ОРУ, Специальные беговые упражнения. Мальчики - кувырок вперед, назад; стойка на голове согнутыми ногами; колесо. Девочки – ласточка, кувырок вперед, назад, мост из положения стоя. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине. девочки на низкой.	Обучение	2		
2.23	Т/б. Спортивные игры. Волейбол.	Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом. Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Передача мяча сверху, прием мяча снизу. Учебная игра.	Совершенствовани я	1		
2.24- 2.25	Акробатика	ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Учет акробатической комбинации. Обще физическая	контрольный	2		

		подготовка				
2.26	Опорный прыжок. Т/б.	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Опорный прыжок повторение 6 класса Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину, высота 115см.) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	смешанный	1		
2.27	Опорный прыжок через козла. Спортивная игра баскетбол	ОРУ. Учет опорного прыжка: мальчики (козел в ширину, высота 115см.) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь. Различные передачи мяча. Двусторонняя игра.	контрольный	2		
2.28	Лазание по канату волейбол	ОРУ. Подтягивание на перекладине. Обще физическая подготовка, техника лазание в 2 приема. Учебная игра	комбинированный	1		
2.29- 2.30	Эстафеты. перекладина	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Учет переворот в упор толчком. Челночный бег с кубиками. Учет лазание по канату. Развитие физических качеств. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. .	комбинированный контрольный	2		
2.31- 2.32	Перекладина. ГТО	ОРУ. Соскок махом назад с поворотом. Учет подтягивание на низкой и высокой перекладине Упражнения на	контрольный	1		

		ЛОВКОСТЬ.				
--	--	-----------	--	--	--	--

III. Лыжная подготовка. ГТО. 20

3.33	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Спортивные игры. баскетбол.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря. Ходьба, бег с различными заданиями на лыжах Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом	вводный	1		
3.34-3.35	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	Подбор лыжного инвентаря. Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игра на лыжах «Гонка с выбыванием».	совершенствования	2		
3.36-3.37	Т/б. Спортивные игры. Волейбол.	Передача в прыжке: скидка, отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.	совершенствования	2		
3.38-3.39	Техника ходов.	Подбор лыжного инвентаря. Повороты на месте. Учет попеременно двухшажного хода и	контрольный	2		

		одновременно одношажного хода. Подвижные игры «Гонка с выбыванием», «Кто за 10 шагов проскользит дальше».				
3.40	Развитие физических качеств.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростно – силовая подготовка учет лыжной гонки 1 км	контрольный	1		
3.41-3.42	Коньковый ход. Торможение «плугом»	Повороты на месте. Одновременные ходы. Коньковый ход. Прохождение дистанции . Торможение «плугом». Игра «Как по часам».	совершенствования	2		
3.43	Прохождение дистанции ранее изученным способом.	Развитие на выносливость 2 км	контрольный	1		
3.44-3.45	Техника спусков, подъемов, торможений.	Строевые упражнения: подвижная игра «По местам!», «Лыжники, на места!». Передвижение на лыжах без палок и с палками изученными способами. Техника спусков, подъемов, торможений. Игра «Биатлон»	совершенствования	2		
3.46	Зимние подвижные игры.	Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Подвижные игры-эстафеты: «Попади снежком в цель», «Поезд».	смешанный	1		
3.47-3.48	Спуски. Коньковый ход	Коньковый ход. Учет спусков. Эстафета.	контрольный	2		
3.49-3.50	Лыжная подготовка.	Учет лыжной гонки 2 км	контрольный	2		

3.51-3.52	Баскетбол	Передвижения игрока. Повороты с мячом передачи с пассивном сопротивлением	Изучение нового материала	2		
-----------	-----------	---	---------------------------	---	--	--

I V. Лёгкая атлетика и спортивные игры. ГТО. 16

4.53	Техника безопасности. Теоретические сведения. С/И, Л/А. Спортивные игры. Футбол.	Инструктаж по л/а. Строевые упражнения (повторение). Специальные упражнения в ходьбе и беге. Бег 1000 м Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Техника удара по мячу	Вводный	1		
4.54-4.55	Бег 30 метров с высокого старта.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта 3-4 х 20 – 30 метров.	Обучение	2		
4.56	Развитие физических качеств. Выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Спортивные игры.	комбинированный	1		
4.57	Бег 60 метров с высокого старта.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 60 метров. Бег со старта 3-4 х 20 – 60 метров. Учет бега 60 м	контрольный	1		
4.58-4.59	Прыжки в длину с разбега способом	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат.	Обучение контрольный	2		

	«согнув ноги».	Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов),с целью отработки движения ног вперед. Учет прыжка в длину.				
4.60	Метание мяча на дальность и в цель.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Учет метание мяча	Комплексный контрольный	1		
4.61	Эстафеты. Развитие физических качеств.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием. Бег 1000 метров – на результат.	комбинированный	1		
4.62	Челночные бег 3×10. Т/б. С/И	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения	смешанный	1		
4.63	Т/б. Спортивные игры. Волейбол.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.	Совершенствовани я	1		
4.64	Бег по пересеченной местности.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением	комплексный	1		

		препятствий.				
4.65-4.66	Т/б. Спортивные игры. Баскетбол.	Инструктаж Т/Б по баскетболу. ОРУ. Подбор у кольца. Индивидуальные тактические действия при защите. Развитие координации. Учебная игра.	Совершенствования	2		
4.67-4.68	Контрольный урок. Л/А, С/И.ГТО	Комплекс ОРУ. Учет бега 1500м	контрольный	2		

Календарно-тематическое планирование учебного материала 8 класс

№ урока	Наименование раздела, темы	Элементы содержание	Тип урока	Кол-во часов	Дата проведения	
I Лёгкая атлетика и спортивные игры. ГТО				18		
1.1	Техника безопасности. Теоретические сведения. Бег на короткие дистанции.	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Травматизм и его предупреждение. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	Вводный	1		
1.2-1.3	Бег 60 метров с высокого старта.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта 3-4 x 20 – 30 метров. Учет бега 60 м	комбинированный контрольный	2		
1.4-1.5	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Техника прыжка в длину с разбега. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в ¾ силы). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью	комбинированный	2		

		отработки движения ног вперед. Развитие физических качеств выносливости.				
1.6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Комплекс ОРУ в движении. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Учет прыжка в длину с разбега. Развитие физических качеств выносливости.	контрольный	1		
1.7- 1.8	Метание мяча на дальность и в цель.	Комплекс ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Обучение комбинированный	2		
1.9	Метание мяча на дальность и в цель.	Комплекс ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Учет метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Комплексный контрольный	1		
1.10- 1.11	Баскетбол. Эстафета баскетбола	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелазанием. Развитие физических качеств силы. Броски после ведения. Передачи мяча. Эстафета	Комплексный	2		
1.12	волейбол	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения, остановка и имитация технических приемов Эстафеты, игровые упражнения. Передача мяча сверху и снизу. Развитие координационных способностей. Совершенствование игры.	совершенствования	1		
1.13	Линейные эстафеты.	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Развитие скоростно - силовых	смешанный	1		

		качест. Кроссовая подготовка до 2 км				
1.14	Эстафеты с различными предметами.	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости - бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Учет подтягивание на перекладине.	комплексный контрольный	1		
1.15-1.16	Урок – игра по упрощенным правилам в футбол. Т/б.	Комплекс ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Учебная игра в футбол	совершенствования	2		
1.17-1.18	Легкая атлетика. ГТО	Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Учет бега 2000м.	контрольный	2		

II. Гимнастика с элементами акробатики. ГТО14

2.19	Техника безопасности. Теоретические сведения. Акробатика..	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Страховка и помощь во время занятий. Строевые упражнения (повторение 7 класса). Комплекс ОРУ. Специальные упражнения.	вводный	1		
2.20	Т/б. Волейбол	Комплекс ОРУ, Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Техника и тактика игры. Двусторонняя игра.	смешанный	1		
2.21-2.22	Акробатика. Т/б	Комплекс ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.. Мальчики: длинный кувырок, стойка на 3-х точках, кувырок назад в упор стоя ноги врозь; «колесо». Девочки: «ласточка»; кувырки вперед, кувырок назад в полушаг, «мост». Упражнения на гибкость. Упражнения на укрепление брюшного пресса. Подтягивание: юноши - на высокой	смешанный	2		

		перекладине.				
2.23	Акробатическая комбинация	Комплекс ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Мальчики: длинный кувырок, стойка на 3-х точках, кувырок назад в упор стоя ноги врозь; «колесо». Девочки: «ласточка»; кувырки вперед, кувырок назад в полушагат, «мост». Учет акробатики	контрольный	1		
2.24-2.25	Опорный прыжок. Т/б. Спортивная игра в футбол.	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Опорный прыжок повторение 7класса. Техника удара по катящемуся мячу, удары по воротам, взаимодействие игроков. Учебная игра.	смешанный	2		
2.26	Опорный прыжок через козла.	Комплекс ОРУ. Опорный прыжок: мальчики (козел в длину, высотой 110-115см) – прыжок согнув ноги, девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см). Учет опорного прыжка.	контрольный	1		
2.27	перекладина	Комплекс ОРУ. Переворот в упор толчком двух ног, соскок паремахом одной ноги.	совершенствования	1		
2.28	Лазание по канату перекладина	Комплекс ОРУ. Техника лазание по канату. Подтягивание на перекладине. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Развитие физических качеств Прыжки «змейкой» через скамейку.	комбинированный	1		
2.29-2.30	Перекладина Эстафеты.	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Учет лазание по канату. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки со скалкой. Эстафеты. Соединение на перекладине. Развитие физических качеств упражнения на ловкость.	комбинированный контрольный	2		
2.31-2.32	перекладина. ГТО	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения, Учет соединение на	контрольный	2		

		перекладине. Подтягивание				
--	--	------------------------------	--	--	--	--

III. Лыжная подготовка и спортивные игры. ГТО 20

3.33	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря. Ходьба на лыжах с различными заданиями. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Вводный	1		
3.34	Т/б. Спортивные игры. Волейбол.	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Учебная игра.	Совершенствования	1		
3.35- 3.36	Зимние подвижные игры. Игра в баскетбол	Основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Подвижные игры-эстафеты: «Эстафета на санках», «Попади снежком в цель», «Поезд». Игра в баскетбол по упрощенным правилам	комбинированный	2		
3.37- 3.38	Одновременный одношажный ход.	Подбор лыжного инвентаря. Повороты на месте. Учет попеременно двухшажного хода и одновременно одношажного хода Подвижные игры «Гонка с выбыванием», «Кто за 10 шагов проскользит дальше».	Контрольный	2		
3.39	Развитие физических качеств.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростно – силовая подготовка. Ускорение на лыжах. Учет лыжной гонки 1 км	Комплексный контрольный	1		
3.40- 3.41	Техника поворотов и спусков	Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.	Комбинированный	2		

		Техника спуска с горы. Подвижная игра «Гонки с палками и без палок», «Слово на каждый шаг».				
3.42-3.43	Коньковый ход. Торможение «плугом»	Повороты на месте. Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Торможение «плугом».	Совершенствования	2		
3.44	Прохождение дистанции ранее изученным способом.	Развитие на выносливости и быстроты. Учет лыжной гонки 2 км.	Контрольный	2		
3.45-3.46	Техника спусков, подъемов, торможений.	Совершенствование передвижения на лыжах без палок и с палками изученными способами. Техника и тактика спусков, подъемов, торможений.	Совершенствования	2		
3.47	Игра мини-футбол.	Комплекс ОРУ. Ведение и остановки мяча. Игра мини-футбол по упрощенным правилам	совершенствование	1		
3.48-3.49	Коньковый ход. Лыжная подготовка	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом. Эстафета. Развитие физических качеств выносливости по средствам лыжной гонки до 4 км	комбинированный	2		
3.50-3.51	Лыжная подготовка Зимние подвижные игры.	Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Учет лыжной гонки 3 км	контрольный	2		
3.52	Прохождение дистанции на лыжах. ГТО	Совершенствование передвижения на лыжах без палок и с палками изученными способами. Техника и тактика спусков, подъемов, торможений.	совершенствование	1		

IV Лёгкая атлетика и спортивные игры. ГТО. 16

4.53	Техника безопасности. Теоретические сведения, Л/А. Спортивные игры. Футбол.	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Травматизм и его предупреждение. Комбинация из освоенных элементов. Остановка	Вводный	1		
------	---	--	---------	---	--	--

		мяча грудью, удар по мячу головой. Техника ведения мяча.				
4.54-4.55	Бег 30 метров с низкого старта. Футбол.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон от 70 до 80 метров. Бег со старта 3-4 x 20 – 30 метров.	Комбинированный	2		
4.56-4.57	Бег 60 метров с высокого старта.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 70 до 80 метров. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 60 метров. Учет бега 60 м	Комплексный контрольный	2		
4.58-4.59	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Спортивная игра футбол.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Удары по воротам, Учебная игра	Обучение	2		
4.60	Метание мяча на дальность и в цель	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Передача мяча. Учебная игра	комплексный	1		
4.61	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность и в цель.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелазанием. Учет прыжки в длину с разбега. Развитие физических качеств быстроты (эстафеты).	Комбинированный контрольный	1		
4.62	Челночный бег 3×10. Т/б. баскетбол	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Учет метание мяча с разбега. Бросок мяча в кольцо, учебная игра. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Кроссовая подготовка	Смешанный контрольный	1		

4.63	Т/б. Спортивная игра волейбол	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока. Упражнения для развития силы Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра. Совершенствование игры.	Совершенствования	1		
4.64-4.65	Бег по пересеченной местности.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Развитие выносливости.	Комплексный	2		
4.66-4.67	Т/б. Спортивные игры футбол	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости. Удары по воротам Учебная игра.	Совершенствования	2		
4.68	Легкая атлетика. ГТО	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Учет бега 2000м.	контрольный	1		

Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Наименование раздела, темы	Виды самостоятельной работы (содержания)	Вид занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
					План.	факт
I Лёгкая атлетика и спортивные игры. ГТО				18		
1.1	Инструктаж по технике безопасности. Теоретические сведения. С/И, Л/А. Низкий старт .Стартовый разгон	. СУ. Специальные беговые упражнения. Травматизм и его предупреждение Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	Вводный	1		
1.2-1.3	Бег 60 метров с высокого старта. . С/И	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40	комбинированный контрольный	2		

		метров. Бег со старта 3-4 x 20 – 30 метров.				
1.4-1.5	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». . С/И	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 70 до 80 метров. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 60 метров.	комплексный	2		
1.6-1.7	Метание мяча на дальность и в цель.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Комплексный контрольный	2		
1.8	Эстафеты. Развитие физических качеств.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 – 2000 метров – на результат.	комбинированный	1		
1.9	Баскетбол Ведения мяча с изменением направления, броски по кольцу после ведения Челночные бег 3×10. Т/б. С/И	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения	смешанный	1		
1.10	Т/б. Спортивные игры. Волейбол. Передачи мяча сверху. Изучение групповых тактических действий в нападении.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование игры.	совершенствования	1		
1.11	Учебная игра в волейбол. Нижняя прямая подача..Развитие скоростно-силовых качеств. С/И	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки	смешанный	1		

		и многоскоки.				
1.12	Т/б. Спортивные игры. Волейбол. Учебно - тренировочная игра	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	совершенствования	1		
1.13	Бег на средние дистанции	Специально-беговые упражнения. Развитие выносливости. История отечественного спорта. Бег 1500,2000 метров	контрольный	1		
1.14-1.15	Бег по пересеченной местности	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специально беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий	совершенствование	2		
1.16-1.17	Бег по пересеченной местности	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специально беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. История отечественного спорта	Совершенствование	2		
1.18	Бег по пересеченной местности. гто	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специально беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий	контрольный	1		

II. Гимнастика с элементами акробатики. ГТО 14

2.19	Техника безопасности. Теоретические сведения. Акробатика. Строевые упражнения	Страховка и помощь во время занятий. Строевые упражнения (повторение). ОРУ. Специальные упражнения.	вводный	1		
2.20- 2.21	. Т/б. Спортивные игры. баскетбол	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку Двусторонняя игра.	смешанный	2		
2.22- 2.23	Акробатика. Соединение из 5-6 элементов.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, прыжок на 360 Упражнения на гибкость. Упражнения: подъем туловища из положения лежа.. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине.	Смешанный контрольный	2		
2.24	Т/б. Спортивные игры. Волейбол.	Взаимодействие игроков. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Изучение групповых тактических действий в защите.	совершенствования	1		

		Учебная игра.				
2.25	Развитие физических качеств. Гибкость, координация. Т/б. С/И. Опорный прыжок через козла	ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. ОРУ. . Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину, высотой 110-115см) – прыжок согнув ноги, девочки: прыжок боком(конь в ширину, высота 110 см.). Изучение прямого нападающего удара с коротких передач. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	смешанный	1		
2.26-2.27	Опорный прыжок. Т/б. Спортивные игры.	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Опорный прыжок повторение 8 класса. Взаимодействие вратаря с защитниками. Техничко-тактическое мастерство. Учебная игра.	смешанный	2		
2.28	Акробатика. Т/б.	ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Длинный кувырок (м). Стойка на голове и руках. Кувырок вперед и назад. Мост и поворот стоя на одном колене (д). Самостоятельное составление простейших комбинаций на развитие координационных и кондиционных способностей. Двусторонняя игра.	смешанный	1		
2.29	Спортивные и	Совершенствование	совершенствования	1		

	подвижные игры.	прямого нападающего удара с переводом вправо и влево. Техничко-тактическое мастерство. Учебная игра.				
2.30	Развитие физических качеств.	ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Разновидность прыжков.	комбинированный	1		
2.31	Эстафеты. Развитие физических качеств.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на ловкость.	комбинированный	1		
2.32	Контрольный урок. Акробатика. Опорный прыжок.	ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	контрольный	1		

III. Лыжная подготовка. ГТО 20

3.33	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Игра «Мини-футбол».	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря. Ходьба, бег с различными заданиями. Игра «Мини-футбол». Оказание помощи при обморожениях и травмах.	вводный	1		
3.34-	Попеременный	Подбор лыжного	совершенствования	2		

3.35	четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	инвентаря. Повороты на месте. Попеременный четырёхшажный ход. Игра на лыжах «Гонка с выбыванием».				
3.36-3.37	Зимние подвижные игры. Игра мини-футбол.	Основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Игра мини-футбол.	комбинированный	2		
3.38	Т/б. Спортивные игры. Волейбол.	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Техничко-тактическое мастерство. Учебная игра.	совершенствования	1		
3.39	Коньковый ход.	Подбор лыжного инвентаря. Повороты на месте. Совершенствование конькового хода. Преодоление дистанции.	совершенствования	1		
3.40	Развитие физических качеств.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростно – силовая подготовка.	комплексный	1		
3.41	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	Подбор лыжного инвентаря. Повороты на месте. Попеременный четырёхшажный ход.	комбинированный	1		
3.42-3.43	Коньковый ход. Торможение «плугом»	Одновременные ходы. Коньковый ход. Прохождение дистанции 4.5 км. Торможение «плугом».	совершенствования	2		

3.44-3.45	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом»	Повороты на месте. Коньковый ход Прохождение дистанции 4км..Подъем «Елочкой»Игра «С горки на горку»	комбинированный	2		
3.46	Прохождение дистанции ранее изученным способом.	Развитие на выносливость и быстроту.	контрольный	1		
3.47	Техника спусков, подъемов, торможений.	Совершенствование передвижения на лыжах без палок и с палками изученными способами. Техника и тактика спусков, подъемов, торможений.	совершенствования	1		
3.48	Зимние подвижные игры. Игра мини-футбол.	Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Игра мини-футбол.	смешанный	1		
3.49-3.50	Торможение и поворот «плугом. Коньковый ход	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом. Эстафета. Развитие физических качеств.	комбинированный	2		
3.51-3.52	Контрольный урок. Лыжная подготовка		контрольный	2		

I V. Лёгкая атлетика и спортивные игры. ГТО. 16

4.53	Техника безопасности. Теоретические сведения. С/И, Л/А. Спринтерский бег	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Травматизм и его предупреждение.	Вводный	1		
4.54	Т/б. Спортивные игры. Футбол.	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) ОРУ в движении. СУ.	комбинированный	1		

		Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов. Техника ведения мяча.				
4.55	Бег 30 метров с высокого старта.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта 3-4 x 20 – 30 метров.	Обучение	1		
4.56	Развитие физических качеств. Выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег 2000 м. кросс. Спортивные игры.	комбинированный	1		
4.57	Бег 60 метров с высокого старта.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 70 до 80 метров. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 60 метров.	комплексный	1		
4.58	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), с целью отработки движения ног вперед.	Обучение	1		
4.59	Метание мяча на дальность и в цель.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	комплексный	1		
4.60	Эстафеты. Развитие физических качеств.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков,	комбинированный			

		передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелазанием. Бег 1500 – 2000 метров – на результат.				
4.61	Челночные бег 3×10. Т/б. С/И	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения	смешанный	1		
4.62	Т/б. Спортивные игры. Волейбол.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Изучение групповых тактических действий в нападении. Совершенствование игры.	совершенствования	1		
4.63-4.64	Бег по пересеченной местности.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Развитие выносливости.	комплексный	2		
4.65-4.66	Т/б. Спортивные игры. Волейбол.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	совершенствования	2		

4.67- 4.68	Контрольный урок. Л/А, С/И.	Сдача зачетов по физ.подготовке.	контрольный	2		
---------------	--------------------------------	-------------------------------------	-------------	---	--	--

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

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

