

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 7
«Кадетская школа им. М.Т. Калашникова»

РАССМОТРЕННО

на заседании ШМО
учителей физической культуры,
ОБЖ и технологии

Протокол № 1
от «28» августа 2023г
Руководитель ШМО
_____ /Кошечева Г.И./

ПРИНЯТО

на Педагогическом
совете Школы № 7

Протокол № 8
от «30» августа 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

г. Воткинск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

Модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули «Плавание», «Лыжные гонки» могут быть заменены углублённым изучением материалов других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе

модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – 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: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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

СОДЕРЖАНИЕ 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 полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степаэробики, 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 (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных 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 повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с

набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «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 ишибов 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;

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 относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки); выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

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

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

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши); выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

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

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

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы; выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака; объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»; её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

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

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

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

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши); составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки); составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

Распределение учебных часов по разделам программы

№	Раздел программы	Классы				
		5	6	7	8	9
		Количество часов				
1	Основы знаний о физической культуре					
2	Легкая атлетика	14	13	14	14	14
3	Спортивные игры: баскетбол	8	8	8	8	8
	волейбол	8	8	8	8	8
	футбол	4	4	4	4	4
4	Гимнастика с элементами гимнастики	8	9	8	8	8
5	Лыжная подготовка	11	11	11	11	11
6	Спорт	15	15	15	15	15
	Общее количество часов программы	68	68	68	68	68

**Тематическое планирование
5 класс**

№ п/п	№ урока в теме	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Д/з
Легкая атлетика			8		
1	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. «Физическая культура: задачи, содержание и формы организации занятий». Закрепление техники высокого старта.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила т/б
2	2	«Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе». Закрепление техники бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Описать технику прыжка в длину с места
3	3	«Олимпийские игры древности». Бег на короткие дистанции максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с разбега. Подвижные игры.	1		Описать технику прыжка в длину с разбега
4	4	«Режим дня и его значение для современного человека». Бег на короткие дистанции максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с разбега. Подвижные игры.	1		
5	5	Бег на короткие дистанции максимальной скоростью передвижения.. Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Подвижные игры.	1		Подтягивание
6	6	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью с высокого старта. Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Игра «Снайпер»	1		
7	7	«Самостоятельное составление индивидуального режима дня». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью с высокого старта. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную цель. П/игры.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила т/б при метании
8	8	Бег на 1000 м. Подвижные игры.	1		
Спорт			4		
9	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 30 м. Наклон вперед.	1		
10	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 60м.	1		Правила т/б при метании
11	3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжки в длину с места. Подтягивание.	1		
12	4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кроссовый бег. Метание малого мяча на дальность.	1		
Спортивные игры (баскетбол)			8		

13	1	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки и передвижения игрока.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила т/б
14	2	Ведение мяча на месте и в движении по прямой. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Развитие координационных способностей.	1		
15	3	Ведение мяча на месте и в движении по прямой. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Линейные эстафеты.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Описать технику передачи
16	4	Ведение мяча по кругу и «змейкой». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Подвижные игры.	1		
17	5	Ведение мяча по кругу и «змейкой». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра в б/б по упрощенным правилам.	1		Правила игры в б/б
18	6	Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра в б/б по упрощенным правилам.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Описать технику бросков
19	7	Броски мяча в корзину двумя руками с места. Эстафеты с б/б мячами.	1		
20	8	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	1	http://fizkulturavshkole.ru	
Спортивные игры (волейбол)			8		
21	1	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Обучение стойке, техники передвижения в стойке. Подвижные игры.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила т/б
22	2	Прием и передачи мяча сверху двумя руками на месте. П/игра «Пионербол».	1		Описать тех. передачи
23	3	Прием и передачи мяча сверху двумя руками сверху на месте и в движении. Подвижные игры.	1		
24	4	Прием и передачи мяча сверху двумя руками сверху на месте и в движении. Развитие координационных способностей. П/игра «Пионербол».	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила игры «Пионербол»
25	5	Прием и передачи мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
26	6	Прием и передачи мяча снизу двумя руками на месте и в движении. П/игра «Пионербол».	1	http://fizkulturavshkole.ru	Прыжки через скакалку
27	7	Прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Обучение нижней прямой подаче. Подвижные игры.	1		
28	8	Нижняя прямая подача. П/игра «Пионербол».	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила игры в п/б
Лыжная подготовка			11		
29	1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах до 1 км. Подвижные игры.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила т/б на уроках лыжной подготовки
30	2	«Закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой». Прохождение дистанции 1 км. Подвижные игры.	1		Реферат

31	3	Подводящие упражнения для обучения техники попеременного двухшажного хода. Повороты на лыжах переступанием на месте.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила т/б при поворотах
32	4	Подводящие упражнения для обучения техники попеременного двухшажного хода. Повороты на лыжах переступанием на месте.	1		Имитация П2 хода
33	5	Имитационные упражнения попеременного двухшажного хода. Повороты переступание в движении по учебной дистанции.	1		Повороты
34	6	Повороты переступанием в движении при прохождении дистанции 1 км. Подъём способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Способы подъёма
35	7	Техника попеременного двухшажного хода. Обучение технике подъёма способом «лесенка» и спуску в основной стойке.	1		Описать технику П2 хода
36	8	Попеременный двухшажный ход. Подъём способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Способы спусков
37	9	Передвижение по дистанции попеременным двухшажным ходом. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с полого склона.	1		Способы подъёмов
38	10	Передвижение по дистанции попеременным двухшажным ходом. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с полого склона	1	http://fizkulturavshkole.ru	
39	11	Повороты переступанием в движении при прохождении дистанции 1км. Подвижные игры	1		
Спорт			1		
40	5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Лыжная гонка на 2 км.	1		Приседания
Гимнастика с элементами акробатики					
41	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. «Осанка как показатель физического развития и здоровья». Строевые упражнения. Кувырок вперед в группировке.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила т//б на уроках гимнастики
42	2	«Способы измерения и оценивания осанки.» Строевые упражнения. Кувырок назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие силовых качеств.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Сгибание и разгибание рук
43	3	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижения ходьбой с поворотами кругом и на 90*, легкие подпрыгивания (девочки). Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики), Развитие гибкости.	1		Наклоны вперед
44	4	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижения приставными шагами (девочки). Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики), Подвижные игры.	1		Сгибание и разгибание рук

45	5	Кувьрки назад из стойки на лопатках (мальчики), Упражнения на низком гимнастическом бревне: подпрыгивания толчком двумя руками (девочки).	1		Составить акробатическую комбинацию
46	6	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх. Кувьрки вперед ноги «скрестно».	1		Сгибание и разгибание рук
47	7	Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Прыжки через скакалку
48	8	Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице.	1		
Спорт			4		
49	6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1		
50	7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища. Подвижные игры.	1		
51	8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки).	1		
52	9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук из положения упор лежа на полу.	1		
Легкая атлетика			6		
53	9	Инструктаж по ТБ. Основы знаний «Организация и проведение самостоятельных занятий». Челночного бег 3*10 м.	1	http://fizkulturavshkole.ru	
54	10	Основы знаний «Процедура определения состояния организма». Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры.	1		Поднимание туловища
55	11	Бег с различных исходных положений. Метание малого мяча в неподвижную мишень. Прыжки в высоту с разбега. Подвижные игры.	1		Прыжки через скакалку
56	12	Бег с различных исходных положений. Метание малого мяча в неподвижную мишень. Прыжки в высоту с разбега. Подвижные игры.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила
57	13	Техника прыжка в высоту с разбега. Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.	1		
58	14	Круговая эстафета. Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Подвижные игры.	1		Правила т/б
Спорт			6		

59	10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3х10м.	1		
60	11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), бег 60 м.	1		
61	12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 м, прыжки в длину с места	1		
62	13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500 м	1		
63	14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
64	15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание малого мяча на дальность.	1		
Спортивные игры (футбол)			4		
65	1	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Игра.	1	http://sport-lessons.com/te amgames/foot ball/	Правила т/б при игре в футбол
66	2	Остановка катящегося мяча способом «наступания». Развитие скоростных качеств. Игра.	1	http://fizkultur avshkole.ru	
67	3	Остановка катящегося мяча способом «наступания». Ведение мяча по прямой, по кругу и «змейкой». Игра.	1	http://fizkultur avshkole.ru	Правила игры в футбол
68	4	Ведение мяча по прямой, по кругу и «змейкой». Обводка мячом ориентиров (конусов). Игра футбол.	1	http://fizkultur avshkole.ru	Правила т/б

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	№ урока в теме	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Д/з
Легкая атлетика			8		
1	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. «Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	http://fizkultur avshkole.ru	Правила т/б
2	2	«Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой». Спринтерский бег по учебной дистанции. Прыжки в длину с места.	1	http://fizkultur avshkole.ru	Прыжки через скакалку

3	3	«Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии». Спринтерский бег по учебной дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с разбега. Подвижные игры.	1		Правила т/б при прыжках в длину
4	4	«Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр». Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с разбега. Подвижные игры.	1		
5	5	Бег с максимальной скоростью с «ходу». Метание мяча в подвижную мишень. Подвижные игры.	1		Подтягивание
6	6	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Игра «Снайпер»	1		Правила т/б при метании мяча
7	7	«История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы». Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. /игры.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Реферат
8	8	Бег на 1000 м. Подвижные игры.	1		
Спорт			4		
9	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 30 м. Наклон вперед.	1		
10	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 60м.	1		Правила т/б при метании
11	3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжки в длину с места. Подтягивание.	1		
12	4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание малого мяча на дальность.	1		
Спортивные игры (баскетбол)			8		
13	1	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила т/б на уроках баскетбола
14	2	«Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»». Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка двумя шагами и прыжком, повороты на месте. Развитие скоростных способностей.	1		
15	3	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Развитие координационных способностей.	1	http://fizkulturavshkole.ru	

16	4	Передачи мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Ведение мяча с ускорением. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте.	1		Прыжки через скакалку
17	5	Ведение мяча по кругу и «змейкой». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Подвижные игры.	1		Правила любой п/игры
18	6	Ведение мяча по кругу и «змейкой». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра в б/б по упрощенным правилам.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Описать технику ведения мяча
19	7	Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра в б/б по упрощенным правилам.	1		Правила игры в баскетбол
20	8	«Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности». Прыжки вверх толчком одной ногой и приземление на другую ногу. Игра в б/б с использованием различных технических действий.	1	http://fizkulturavshkole.ru	
Спортивные игры (волейбол)			8		
21	1	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Обучение стойке, техники передвижения в стойке. Подвижные игры.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила т/б на уроках волейбола
22	2	Прием и передачи мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Перемещения в стойке. П/игра «Пионербол».	1		Описать технику передачи мяча сверху
23	3	Прием и передачи мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Перемещения в стойке.	1		Сгибание и разгибание рук
24	4	Прием и передачи мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Развитие координационных способностей. П/игра «Пионербол».	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила игры «Пионербол»
25	5	Прием и передачи мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Передачи мяча в парах через сетку.	1		
26	6	Прием и передачи мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол с использованием различных технических действий.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Прыжки через скакалку
27	7	Правила игры в волейбол и знакомство с игровыми действиями в нападении и защите. Прием и передачи мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.	1		Упр. на внимание
28	8	Игровые действия в нападении и защите. Прием и передачи мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Игра в волейбол.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила игры в волейбол
Лыжная подготовка			11		

29	1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах до 1 км. Подвижные игры.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила т/б на уроках лыжной подготовки
30	2	«Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов». Прохождение дистанции 1 км. Подвижные игры.	1		Реферат
31	3	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила т/б при поворотах
32	4	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1		Повороты
33	5	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1		Способы подъёма
34	6	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с полого склона.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Описать технику П2 хода
35	7	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Преодоление небольших трамплинов при спуске с полого склона в низкой стойке.	1		Способы спусков
36	8	Отработка лыжных ходов при прохождении дистанции. Преодоление небольших трамплинов при спуске с полого склона в низкой стойке.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Способы подъёмов
37	9	Передвижение по учебной дистанции попеременным двухшажным ходом. Преодоление небольших трамплинов при спуске с полого склона в низкой стойке. Подвижные игры	1		
38	10	Передвижение по учебной дистанции попеременным двухшажным ходом. Подвижные игры.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Описать технику хода
39	11	Прохождение на дистанции 1 км на результат. Спуски с горы разными способами.	1		Приседания
Спорт			1		
40	5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах на 2 км.	1		
Гимнастика с элементами акробатики			9		
41	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Выпрыгивание из упора присев, прогнувшись. Кувырок вперед и назад в группировке.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила т/б на уроках гимнастики
42	2	Строевые упражнения. Прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие силовых качеств.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Сгибание и разгибание рук

43	3	Кувырок вперед ноги «скрестно». Кувырок назад из стойки на лопатках (мальчики), мост с поворотом в упор (девочки). Прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики. Развитие гибкости. Подвижные игры.	1		Упражнения для развития гибкости
44	4	Кувырki назад из стойки на лопатках (мальчики), мост с поворотом в упор (девочки). Кувырki вперед ноги «скрестно». Прыжки с поворотами. Развитие гибкости.	1		Наклоны вперед
45	5	Упражнения на низкой перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперед и обратно (мальчики). Акробатическая комбинация.	1		Сгибание и разгибание рук
46	6	Упражнения на низкой перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперед и обратно (мальчики). Акробатическая комбинация.	1		Составить акробатическую комбинацию
47	7	Лазанье по канату в три приема (мальчики). Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне: передвижения шагом и легком беге, повороты.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Сгибание и разгибание рук
48	8	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Развитие гибкости.	1		Прыжки через скакалку
49	9	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Развитие силовых качеств.	1	http://fizkulturavshkole.ru	
Спорт			3		
50	6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднятие туловища. Наклон вперед.	1		Наклоны вперед
51	7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки).	1		Подтягивание
52	8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук из положения упор лежа на полу.	1		
Легкая атлетика					
53	9	Инструктаж по ТБ. Основы знаний «Составление плана самостоятельных занятий физической культурой». Челночный бег 3*10 м.		http://fizkulturavshkole.ru	
54	10	Основы знаний «Упражнения для оптимизации работоспособности в режиме учебного дня». Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры.			Поднятие туловища
55	11	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Прыжки в высоту с разбега. Подвижные игры.			Прыжки через скакалку
56	12	Спринтерский бег по учебной дистанции. Прыжки в высоту с разбега. Подвижные игры.		http://fizkulturavshkole.ru	Правила

57	13	Техника прыжка в высоту с разбега. Метание малого(теннисного) мяча в неподвижную мишень.			
Спорт			7		
58	9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10м.			
59	10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки).			Имитация низкого ст.
60	11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжки в длину с места.			
61	12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м, бег 60 м.			
62	13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м			
63	14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание малого мяча на дальность.			Подтягивание
64	15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег по пересеченной местности (кроссовый бег).			
Спортивные игры (футбол)			4		
65	1	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Игра футбол с использованием различных технических действий.		http://sport-lessons.com/te amgames/foot ball/	
66	2	Остановка катящегося мяча способом «наступания». Развитие скоростных качеств.		http://fizkultur avshkole.ru	Правила т/б при игре в футбол
67	3	Ведение мяча по прямой, по кругу и «змейкой». Обводка мячом ориентиров (конусов). Игра футбол.		http://fizkultur avshkole.ru	
68	4	Удары по катящемуся мячу с разбега. Развитие силовых качеств. Игра футбол с использованием различных технических действий.			Обводка мяча

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	№ урока в теме	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Д/з
Легкая атлетика			8		
1	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. «Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	http://fizkultur avshkole.ru	Правила т/б
2	2	«Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания». Бег с	1	http://fizkultur avshkole.ru	Прыжки через скакалку

		максимальной скоростью с «ходу». Прыжки в длину с места.			
3	3	«Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта». Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с разбега. Подвижные игры.	1		Правила т/б при прыжках в длину с разбега
4	4	«Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития». Бег с максимальной скоростью с «ходу». Прыжки в длину способом «согнув ноги» с разбега. Эстафетный бег.	1		Способы прыжков в длину с разбега
5	5	Эстафетный бег. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени. Подвижные игры.	1		Подтягивание /
6	6	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени. Игра «Снайпер»	1		Правила т/б при метании мяча
7	7	«Выдающиеся советские и российские олимпийцы». Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени.	1	http://fizkulturavshkole.ru	реферат
8	8	Бег на 1000 м. Подвижные игры	1		
Спорт			4		
9	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 60м и 30м.	1		Описание техники метания
10	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжки в длину с места. Подтягивание.	1		Подтягивание
11	3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание малого мяча на дальность. Наклон вперед.	1		Правила игры футбол
12	4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 1500 м	1		
Спортивные игры (баскетбол)			8		
13	1	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Повторение ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину. Подвижные игры.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила т/б на уроках с/игр
14	2	«Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека». Ведение мяча в движении по прямой и по кругу. Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1		Описать технику передачи и ловли мяча после отскока

15	3	Ведение мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Передача и ловля мяча после отскока от пола. Закрепление броска мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине.	1	http://fizkulturavshkole.ru	
16	4	Ведение мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Передача и ловля мяча после отскока от пола. Совершенствование броска мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине.	1		Описать технику броска мяча дв. руками от груди
17	5	Ведение мяча с ускорением. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте.	1		Прыжки через скакалку
18	6	Ведение мяча по кругу и «змейкой». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Игра в б/б по упрощенным правилам.	1	http://fizkulturavshkole.ru	
19	7	Ведение мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра в б/б по упрощенным правилам.	1		
20	8	Прыжки вверх толчком одной ногой и приземление на другую ногу. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Эстафеты с б/б мячами.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Описать технику броска мяча двумя руками снизу
Спортивные игры (баскетбол)			8		
21	1	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Повторение ранее разученных технических приемов: прием и передачи мяча. Подвижные игры.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила т/б на уроках волейбола
22	2	Прием и передачи мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Перемещения в стойке. П/игра «Пионербол».	1		Описать технику передачи мяча сверху
23	3	Прием и передачи мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Подвижные игры.	1		
24	4	Прием и передачи мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Развитие координационных способностей. П/игра «Пионербол».	1	http://fizkulturavshkole.ru	
25	5	Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Прыжки с поворотами на точность приземления.	1		Передачи над собой
26	6	Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Верхняя прямая подача в разные зоны площадки соперника. Игровые действия в нападении и защите.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Прыжки через скакалку
27	7	Верхняя прямая подача в разные зоны площадки соперника. Игра в волейбол по	1		Упр. на внимание

		правилам с использованием различных технических приемов.			
28	8	Верхняя прямая подача в разные зоны площадки соперника. Игра в волейбол по правилам с использованием различных технических приемов.	1	http://fizkulturavshkole.ru	
Лыжная подготовка			11		
29	1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах до 2 км. Подвижные игры.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила т/б на уроках лыжной подготовки
30	2	«Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка». Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1		Реферат
31	3	Совершенствование одновременного одношажного хода. Спуски и подъемы ранее освоенными способами.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Имитация О1
32	4	Подводящие и имитационные упражнения для разучивания перехода с одного хода на другой. Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с полого склона.	1		Повороты
33	5	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	1		Способы подъёма
34	6	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции. Эстафетный бег.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Описать технику П2 хода
35	7	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	1		Способы спусков
36	8	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Способы подъёмов
37	9	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности. Спуск с горы: проезд через ворота.	1		
38	10	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режиме субмаксимальной интенсивности. Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с полого склона.	1	http://fizkulturavshkole.ru	
39	11	Прохождение дистанции 1 км на результа. Подъемы и спуски с горы ранее освоенными способами.	1		Приседания
Сорт			1		

40	5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах на 2 км	1		Способы спусков
Гимнастика с элементами акробатики			8		
41	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Наклоны туловища вперед.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила т/б на уроках гимнастики
42	2	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением ритмической гимнастики (девочки). Стойка на голове с опорой на руки (мальчики). Развитие гибкости.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Составить акробатическую комбинацию
43	3	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением ритмической гимнастики (девочки). Стойка на голове с опорой на руки (мальчики). Развитие силы.	1		Наклоны вперед
44	4	Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Игра.	1		Сгибание и разгибание рук
45	5	Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).	1		Составить комбинацию на перекладине, бревне
46	6	Лазанье по канату в два приема (мальчики). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Развитие силы.	1		Наклоны вперед
47	7	Лазанье по канату в два приема (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики (упражнения в прыжках, ходьбе, спрыгивания и запрыгивания с поворотами разведением рук и ног (девочки)). Прыжки через скакалку.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Прыжки через скакалку
48	8	Лазанье по канату в два приема (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики (упражнения в прыжках, ходьбе, спрыгивания и запрыгивания с поворотами разведением рук и ног (девочки)).	1		
Спорт			4		
49	6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1		Виды висов
50	7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднятие туловища. Подвижные игры.	1		Прыжки через скакалку

51	8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки).	1		
52	9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук из положения упор лежа на полу.	1		Подтягивание
Легкая атлетика			6		
53	9	Инструктаж по ТБ. Челночный бег 3*10 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила тб на уроках л/а
54	10	Основы знаний «Упражнения для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки». Челночный бег 3*10 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры.	1		Правила т/б при прыжках в высоту
55	11	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени. Подвижные игры.	1		Описать технику челночного бега
56	12	Спринтерский бег по учебной дистанции. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени. Подвижные игры.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила т/б при метании мяча
57	13	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		Описание техники метания
58	14	Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
Спорт			6		
59	10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10м.	1		
60	11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжки в длину с места, Подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки).	1		Имитация низкого ст.
61	12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1		Описать тех. эстафет. бега
62	13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
63	14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание малого мяча на дальность.	1		Подтягивание
64	15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег по пересеченной местности (кроссовый бег).	1		Правила т/б при метании
Спортивные игры (футбол)			4		
65		Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Развитие скоростных качеств.	1	http://sport-lessons.com/teamgames/football/	Правила т/б при игре в футбол
66		Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Развитие скоростных качеств. Игра футбол.	1	http://fizkulturavshkole.ru	

67		Тактические действия при выполнении углового удара. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра футбол.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила игры в футбол
68		Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра футбол с использованием различных технических действий.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила т/б

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	№ урока в теме	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Д/з
Легкая атлетика			8		
1	1	«Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие».	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила т/б
2	2	Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Подтягивание
3	3	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Повторение ранее разученных беговых упражнений: спринтерский бег и гладкий бег по учебной дистанции, старт с опорой на одну руку.	1		Описать технику старта с опорой на одну руку
4	4	Беговые упражнения. Закрепление и совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	1		Подтягивание /
5	5	Беговые упражнения: бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1		Правила т/б при прыжках в длину
6	6	Беговые упражнения: бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1		Прыжки через скакалку
7	7	Кроссовый бег. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	http://fizkulturavshkole.ru	
8	8	Кроссовый бег. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		
Спорт			4		
9	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 30 м. Наклон вперед.	1		
10	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 60м.	1		
11	3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжки в длину с места. Подтягивание.	1		
12	4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание малого мяча на дальность.	1		
Спортивные игры (баскетбол)			8		

13	1	Правила техники безопасности на уроках баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками в движении. Ведение мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения.	1	http://fizkulturavshkole.ru	
14	2	Закрепление технику передачи мяча двумя руками от груди и снизу. Повороты с мячом на месте.	1		
15	3	Закрепление и совершенствование технику передачи мяча двумя руками от груди и снизу. Повороты с мячом на месте.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Повороты
16	4	Техника передачи мяча одной рукой от плеча. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1		Правила игры в баскетбол
17	5	Обучение технике передачи мяча одной рукой снизу. Ведение мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения.	1		
18	6	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой снизу. Развитие быстроты. Игра в баскетбол.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Описать технику бросков одной рукой снизу
19	7	Обучение технике броска мяча в корзину двумя руками от груди в прыжке. Развитие скоростных и силовых качеств. Эстафеты с баскетбольными мячи.	1		
20	8	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди в прыжке. Игра в б/б с использованием ранее разученных технических приемов.	1	http://fizkulturavshkole.ru	
Спортивные игры (волейбол)			8		
21	1	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Повторение ранее разученных упражнений: передачи мяча сверху и снизу двумя руками, подачи мяча.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила т/б на уроках волейбола
22	2	Прямой нападающий удар: подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара.	1		Описать технику нападающего удара
23	3	Прямой нападающий удар (обучение в парах). Прыжковые упражнения. Игра в волейбол.	1		
24	4	Блокирование мяча в прыжке с места: подводящие и имитационные упражнения. Подвижные игры.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Имитация блокирования
25	5	Блокирование мяча в прыжке с места (обучение в парах и группах). Совершенствование игровые действия в нападении и защите. Прыжки через скакалку.	1		
26	6	Блокирование мяча в прыжке с места. Совершенствование игровые действия в нападении и защите.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Прыжки через скакалку

27	7	Верхняя прямая подача в разные зоны площадки соперника. Игра в волейбол по правилам с использованием различных технических и тактических приемов.	1		Упр. на внимание
28	8	Верхняя прямая подача в разные зоны площадки соперника. Игра в волейбол по правилам с использованием различных технических и тактических приемов.	1	http://fizkulturavshkole.ru	
Лыжная подготовка			11		
29	1	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах. Спуски и подъемы.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила т/б на уроках лыжной подготовки
30	2	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах. Спуски, подъемы и торможение упором.	1		Реферат
31	3	Подводящие упражнения для разучивания одновременного бесшажного хода. Овладеть техникой торможения боковым скольжением при спуске на лыжах с полого склона.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Повороты
32	4	Одновременный бесшажный ход. Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с полого склона.	1		Способы торможения
33	5	Прохождение дистанции до 2 км. Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием.	1		
34	6	Прохождение дистанции до 2 км. Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Способы спусков
35	7	Закрепление перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Спуски с горы.	1		Описать технику О1 хода
36	8	Закрепление и совершенствование перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Спуски с горы.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Описать технику П2 хода
37	9	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход. Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с полого склона.	1		Описать технику одновременного бесшажного хода
38	10	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход. Игры и эстафеты с подъемами и спусками с горы.	1	http://fizkulturavshkole.ru	
39	11	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход по дистанции. Подъемы и спуски с горы.	1		Приседания
Спорт			1		
40	5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах на 2 км	1		Описание тех. торможения
Гимнастика с элементами акробатики			8		

41	1	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Закрепление и совершенствование техники ранее освоенных упражнений: кувырки, стойки, упоры и прыжки (юноши); прыжки, повороты и передвижения (девушки).	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила т/б
42	2	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений: кувырки, стойки, упоры и прыжки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне: прыжки, повороты и передвижения (девушки).	1	http://fizkulturavshkole.ru	Упражнения для профилактики и нарушения осанки
43	3	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений: кувырки, стойки, упоры и прыжки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне: прыжки, повороты и передвижения (девушки).	1		Наклоны вперед
44	4	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений: кувырки, стойки, упоры и прыжки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне: прыжки, повороты и передвижения (девушки).	1		Сгибание и разгибание рук
45	5	Закрепление и совершенствование техники ранее освоенных акробатических упражнений и ритмической гимнастики (девушки); технику висов и упоров (юноши).	1		Наклоны вперед
46	6	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, мостик и т.д.) и упражнений ритмической гимнастики.	1		Сгибание и разгибание рук
47	7	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, мостик и т.д.) и упражнений ритмической гимнастики.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Прыжки через скакалку
48	8	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, мостик и т.д.) и упражнений ритмической гимнастики.	1		
Спорт			4		
49	6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из	1		

		положения стоя на гимнастической скамейке.			
50	7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднятие туловища. Подвижные игры.	1		
51	8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки).	1		
52	9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук из положения упор лежа на полу.	1		
Легкая атлетика			6		
53	9	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения: спринтерский и челночный бег. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Краткое сообщение
54	10	Беговые упражнения: спринтерский и челночный бег. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	1		Правила т/б при прыжках
55	11	Беговые упражнения: спринтерский и гладкий бег. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	1		Описать технику челночного бега
56	12	Бег на длинные дистанции. Упражнения для развития силовых качеств. Игра «Лапта».	1	http://fizkulturavshkole.ru	
57	13	Кроссовый бег. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Игра «Лапта».	1		
58	14	Бегать по пересеченной местности. Демонстрировать технику метания малого (теннисного) мяча на дальность. Играть в мини-футбол.	1		
Спорт			6		
59	10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10м.	1		Способы прыжков
60	11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжки в длину с места. Подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки).	1		
61	12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1		
62	13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		Правила т/б при прыжках
63	14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание малого мяча на дальность.	1		
64	15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кроссовый бег.	1		
Спортивные игры (футбол)			4		
65	1	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы. Технические и тактические действия.	1	http://sport-lessons.com/te amgames/foot ball/	

66	2	Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. Развитие скоростных качеств. Технические и тактические действия.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила т/б при игре в футбол
67	3	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Развитие скоростно-силовых качеств. Технические и тактические действия. Подвижные игры.	1	http://fizkulturavshkole.ru	
68	4	Игровая деятельность по правилам мини-футбола (девушки), классического футбола (мальчики) с использованием ранее разученных технических приемов. Игра футбол.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Обводка мяча

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	№ урока в теме	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Д/з
Легкая атлетика			8		
1	1	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.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила т/б
2	2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техническая подготовка: бег на короткие дистанции; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила т/б при прыжках в длину с разбега
3	3	Техническая подготовка: бег на короткие дистанции; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие силовых качеств.	1		Способы прыжков в длину
4	4	Техническая подготовка: бег на короткие дистанции; прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие силовых качеств.	1		Подтягивание /
5	5	Техническая подготовка: бег на короткие дистанции; прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие силовых качеств.	1		Правила т/б при прыжках в высоту с разбега
6	6	Техническая подготовка: бег на длинные дистанции; метание малого (теннисного) мяча. Развитие силовых качеств.	1		
7	7	Техническая подготовка: бег на длинные дистанции; метание малого (теннисного) мяча. Развитие гибкости.	1	http://fizkulturavshkole.ru	
Спорт			5		
8	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 1500 м	1		
9	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 30 м. Наклон вперед.	1		

10	3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 60м.	1		
11	4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжки в длину с места. Подтягивание.	1		
12	5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание малого мяча на дальность.	1		
Спортивные игры (баскетбол)			8		
13	1	Правила техники безопасности на уроках баскетбол. Техническая подготовка: ведение баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории, передачи мяча на месте.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила т/б на уроках с/игр
14	2	Техническая подготовка: бросок мяча одной рукой снизу на месте, в прыжке. Ведение мяча.	1		Ведение мяча
15	3	Техническая подготовка: бросок мяча одной рукой снизу на месте, в прыжке. Ведение мяча.	1	http://fizkulturavshkole.ru	
16	4	Техническая подготовка: бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Ведение мяча с максимальной скоростью.	1		
17	5	Техническая подготовка: бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Ведение мяча.	1		
18	6	Техническая подготовка: бросок мяча одной рукой снизу после ведения. Эстафеты с б/б мячами.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Подтягивание
19	7	Совершенствование игровых действий в нападении и защите. Игра в б/б с использованием разученных технических и тактических действий.	1		Правила игры в баскетбол
20	8	Совершенствование игровых действий в нападении и защите. Игра в б/б с использованием разученных технических и тактических действий.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Прыжки через скакалку
Спортивные игры (волейбол)			8		
21	1	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Повторение ранее разученных упражнений: приемы и передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте.	1	http://fizkulturavshkole.ru	
22	2	Повторение ранее разученных упражнений: приемы и передачи мяча сверху и снизу двумя руками в движении. Подвижные игры.	1		Правила т/б на уроках волейбола
23	3	Прямой нападающий удар и блокировка. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1		Передачи над собой
24	4	Прямой нападающий удар и блокировка. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Описать технику передачи мяча сверху
25	5	Прямой нападающий удар и блокировка. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1		

26	6	Совершенствование игровых действия в нападении и защите. Прыжки через скакалку.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Имитация нападающего удара
27	7	Совершенствование игровых действия в нападении и защите. Прыжки через скакалку.	1		Прыжки через скакалку
28	8	Игра в волейбол по правилам с использованием различных технических и тактических приемов.	1	http://fizkulturavshkole.ru	
Лыжная подготовка			11		
29	1	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	1	http://fizkulturavshkole.ru	
30	2	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1		Правила т/б на уроках лыжной подготовки
31	3	Передвижение по дистанции попеременным двухшажным ходом. Подъемы и спуски с горы.	1	http://fizkulturavshkole.ru	
32	4	Закрепление техники одновременного одношажного хода. Эстафета с «передачей палок».	1		Имитация П2 хода
33	5	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1		Повороты
34	6	Передвижение одновременным одношажным ходом по дистанции. Спуски на лыжах.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Способы подъёма
35	7	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Торможение и поворот упором.	1		Описать технику О1 хода
36	8	Передвижение по дистанции переходом с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Способы торможения
37	9	Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход. Спуски с горы.	1		Имитация ходов
38	10	Передвижение по дистанции переходом с одновременного на попеременный двухшажный ход. Спуски с горы и подъемы.	1	http://fizkulturavshkole.ru	
39	11	Прохождение дистанции до 2 км с преодолением бугров и впадин.	1		
Спорт			1		
40	6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах на 2 км	1		
Гимнастика с элементами акробатики			8		
41	1	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Длинный кувырок с разбега и кувырок назад в упор , стоя-ноги врозь (юноши), полушпагата, стойки на колонне с опорой на руки и отведением ноги назад.	1	http://fizkulturavshkole.ru	
42	2	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка	1	http://fizkulturavshkole.ru	

		назад в упор , стоя-ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне с включением полушпагата, стойки на колонне с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).			
43	3	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор , стоя-ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне с включением полушпагата, стойки на колонне с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1		Составить акробатическую комбинацию
44	4	Обучение размахивания на высокой перекладине и соскоку вперед прогнувшись (юноши). Разучивание упражнений с построением, с элементами акробатики, ритмической гимнастики в парах (девушки). Подбор музыкального сопровождения.	1		Сгибание и разгибание рук
45	5	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока прогнувшись (юноши). Черлидинг: комбинация с построением пирамид, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	1		Подтягивание
46	6	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока прогнувшись (юноши). Черлидинг: комбинация с построением пирамид, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	1		Наклоны вперед
47	7	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока прогнувшись (юноши). Черлидинг: комбинация с построением пирамид, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	1	http://fizkulturavshkole.ru	Сгибание и разгибание рук
48	8	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока прогнувшись (юноши). Черлидинг: комбинация с построением пирамид, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	1		Прыжки через скакалку
Спорт			4		
49	7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1		
50	8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднимание туловища. Подвижные игры.	1		
51	9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки).	1		
52	10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук из положения упор лежа на полу.	1		

Легкая атлетика			7		
53	8	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техническая подготовка: бег на короткие дистанции, челночный бег; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	http://fizkulturavshkole.ru	
54	9	Техническая подготовка: бег на короткие дистанции. Челночный бег; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Развитие силовых качеств.	1		Правила т/б при прыжках в высоту
55	10	Техническая подготовка: бег на короткие дистанции; прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие силовых качеств.	1		Правила т/б
56	11	Техническая подготовка: бег на короткие дистанции; прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие силовых качеств.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Описать технику челночного бега
57	12	Техническая подготовка: бег на длинные дистанции; метание малого (теннисного) мяча.	1		Способы прыжков в высоту
58	13	Техническая подготовка: бег на длинные дистанции; метание малого (теннисного) мяча. Развитие силовых качеств.	1		Описание техники метания
59	14	Техническая подготовка: бег на длинные дистанции; метание малого (теннисного) мяча. Развитие гибкости.	1		Подтягивание
Спорт			5		
60	11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжки в длину с места, подтягивание в висячем положении (мальчики), в висячем положении лежа (девочки).	1		
61	12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м, бег 60 м.	1		
62	13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1		
63	14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		Описание тех. спринт. бега
64	15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание малого мяча на дальность.	1		Правила т/б при прыжках
Спортивные игры (футбол)			4		
65	1	Техническая подготовка в игровых действиях: техника подачи мяча в разные зоны соперника.	1	http://sport-lessons.com/teamgames/football/	
66	2	Техническая подготовка в игровых действиях: приемы и передачи мяча на месте и в движении, при ударе и блокировке.	1	http://fizkulturavshkole.ru	
67	3	Техническая подготовка в игровых действиях: приемы и передачи мяча на месте и в движении, при ударе и блокировке.	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила т/б при игре в футбол

68	4	Игра футбол с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).	1	http://fizkulturavshkole.ru	Правила т/б
----	---	---	---	---	-------------

Материально-техническое обеспечение

Тип объектов и средств	Наименование объектов и средств
1. Книгопечатная продукция.	Федеральный государственный стандарт начального общего образования по физической культуре Примерная программа по физической культуре Рабочие программы по физической культуре Учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха Учебно-методические пособия и рекомендации Журнал «Физическая культура в школе»
2. Печатные пособия	Таблицы (в соответствии с программой обучения)
3. Технические средства	Музыкальный центр Ноутбук
4. Учебно-практическое оборудование	Стенка гимнастическая Бревно гимнастическое напольное Козел гимнастический, конь гимнастический Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жёсткая Комплект навесного оборудования (перекладина, брусья) Доска наклонная Маты гимнастические Гантели наборные Скакалка гимнастическая Обруч гимнастический Мяч малый (теннисный) Планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту Рулетка измерительная Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные, волейбольные Сетка волейбольная Мячи футбольные Насос для накачивания мячей Палатка туристическая, рюкзак туристический Лыжи гоночные, палки лыжные, ботинки лыжные Аптечка медицинская
5. Спортивные залы (кабинеты)	Игровой зал (с раздевалками для мальчиков и девочек) Кабинет учителя (рабочий стол, стулья, сейф, книжные полки)

	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования (стеллажи)
6.Пришкольный стадион (площадка)	Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину Игровое поле для футбола (мини-футбол) Площадка игровая баскетбольная Площадка игровая волейбольная Гимнастический городок Полоса препятствий Лыжная трасса

Темы рефератов

(для детей, которые по медицинским показаниям освобождены от практической части по предмету «Физическая культура»)

Классы	
5	<ol style="list-style-type: none"> 1.История зарождения олимпийского движения. 2.Меры предосторожности во время занятий физической культуры. 3.Слагаемые здорового образа жизни. 4.Физические качества человека 5.Правила соревнований по лыжным гонкам. 6.Правила проведения занятий на открытом воздухе. 7. Правила соревнований по видам легкой атлетики. 8. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. 2. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система и их роль в осуществление движения. 3. Спортивная гимнастика. Снаряды. 4. Основные принципы и средства закаливания. 5.Классификация лыжных ходов. 6. Первая помощь при травмах: ушибы, вывихи, растяжения мышц, обморожения, кровотечения. 7. Режим питания. Профилактика избыточного веса. 8. Значение занятий физической культурой и спортом для поддержания здорового образа жизни.
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дисциплины легкой атлетики. 2. Возрождение Олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена. 3.Физические качества и способы их развития. 4. Утренняя гигиеническая гимнастика. 5.Дистанции лыжных гонок. 6. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. 1. Здоровье и здоровый образ жизни. 2. Правила игры в фут-зал (мини-футбол).
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний) 2.Русские народные игры. 3. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, ередачи, нападающий удар). Организация соревнований. 4. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.

	5. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований. 6. Закаливание. 7. Основные виды спортивных игр. 8. Физическое воспитание в семье
9	1. Олимпийские виды легкой атлетики. 2. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнований. 3. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры. 4. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления. 5. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря). 6. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний. 7. Ярославские спортсмены победители крупнейших мировых соревнований. 8. Плавание и его воздействие на организм человека.

Критерии оценивания

Критерии оценивания реферата

«5»баллов ставится, в случае если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

«4»балла – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

«3»балла – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

«2»балла – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

Оценка «4»

Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста

Оценка «3»

Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту

Оценка «2»

Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится ответ, в котором содержатся небольшие неточности незначительные ошибки.

Оценка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать свои знания в своем опыте.