

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новгородской области

Комитет по образованию Администрации Великого Новгорода

МАОУ "Гимназия №4"

РАССМОТРЕНО
На педагогическом Совете Гимназии

Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ "Гимназия №4"

Матвеева Е.Н.
Приказ № 295
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2055637)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5–9 классов

Великий Новгород 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей 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. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт». Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

В рамках данного модуля представлено содержание «Базовой физической подготовки».

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

Общее число часов, для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 170 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов

физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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 прыгивание.

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.

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.

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.

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 степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска 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, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными 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 «транспортёрке».

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 продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией 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.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне базового общего образования у обучающегося образуются следующие **личностные результаты**:

обеспечение интереса к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

поддержка продвижения символов Российской Федерации во время проведения выборов в нижней части списка, уважение традиций и принципов современных олимпийских игр и олимпийского движения;

готовьтесь ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при планировании и подключении наушников к физической культуре и спорту, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения игроком физической культуры, участия в постоянных мероприятиях и соревнованиях;

подготовка оказания первой помощи при травмах и ушибах, соблюдение правил техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;

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

обеспечение организации и проведения занятий по физической культуре и спорту на основе научных представлений о существовании физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных исследований по изменению их показателей;

осознание здоровья как определение ценностей человека, объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни в качестве мер профилактики вредных привычек в отношении физического, психического и физического здоровья человека;

способность адаптироваться к стрессовой ситуации, научиться профилактическим мероприятиям по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических воздействий;

соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проведение гигиенических и профилактических мероприятий при организации мест занятий, выбор спортивного инвентаря и снаряжения, спортивной одежды;

соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристических походов, переносных действий и походов, приносящих 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, планирование их содержания и направленности в зависимости от конкретных интересов и пожеланий;

Концепции, представленные в основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной подготовки, умения руководить ими в познавательной и практической деятельности, общении сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне общего образования у обучающихся строятся универсальные познавательные процессы, универсальные коммуникативные действия, универсальные регулятивные процессы.

В обучающихся используются следующие **универсальные познавательные процессы**:

проводить сравнительные соревнования по олимпийским играм древности и современным олимпийским играм, выявлять их общность и своеобразие;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, движущий пример ее гуманистической направленности;

анализировать влияние физической культуры и спорта на воспитание, сохранение личности, сохранение возможности сохранения вредных привычек;

характеризовать туристические походы как форму активного отдыха, выражать их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководить соблюдением техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

сохраняется причинно-следственная связь между планированием режимов и изменениями работоспособности;

сохранять связь негативного нарушения прав человека осанки на состояние здоровья и выявлять причины существования, изучать индивидуальную форму и разрабатывать комплексы упражнений по сохранению и коррекции выявляемых явлений;

сохраняется причинно-следственная связь между уровнем развития физического состояния, состоянием здоровья и функциональными функциями основных систем организма;

наличие причинно-следственной связи между применением высокого давления, физическим воздействием и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

Сохраняйте причинно-следственную связь между подготовкой мест на открытых площадках и соблюдайте правила травматизма.

У обучающихся строятся следующие **универсальные коммуникативные процессы**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников о образцах техники выполнения обучающих упражнений, правил планирования самостоятельных физических занятий и технической подготовки;

вести наблюдение за использованием вещественных планов, сравнивать их данные с возрастно-половыми показателями, производить измерения на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и наблюдать внешние утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого движения, популярные фазы и элементы движений, подбирать сложную игру;

и планировать последовательность решений задач обучения, оценивать эффективность метода обучения методом сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать варианты их ограничений;

Изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучивания рисунка, рассматривать и моделировать ошибки, анализировать возможные причины их проявления, анализировать их ограничения.

В обучающихся используются следующие **универсальные регулятивные технологические действия**:

Составлять и выполнять комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развивать его резервные возможности с помощью процедур контроля и проводить пробы;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложные-координированные упражнения в международных пространствах;

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать с другими игроками при тактических действиях игрока 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 методы и приемы оказания помощи в зависимости от характера и последствий полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К окончанию обучения **в 5 классе** обучающийся учится:

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

проводить измерения индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по уменьшению и предотвращению ее размеров, планировать их выполнение в режиме дня;

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

изучать профилактику утомлений во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, внешней и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры по развитию гибкости, независимости и формированию телосложения;

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

Вы выполняете упражнение в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижении по гимнастической бревну ходьбою 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, вниз и по диагонали;

планировать с равномерной скоростью с высоким стартом на учебных дистанциях;

техника прыжка в длину с разбега методом «согнув ноги»;

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

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом индивидуальных, возрастно-половых особенностей;

Дополнительные технические действия в других играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием 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);

К окончанию обучения **в 6 классе** обучающийся учится:

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

измерять физические показатели, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать рисунок для их направленного развития;

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

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

отобрать упражнения оздоровительной физической культуры и составить из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комплексы из ранее разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение их другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы их ограничения;

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

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 методом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставлять с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать возможные способы их ограничения ;

осуществлять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивать их с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать ограничения их ограничений (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в занятиях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом индивидуальных и возрастно-половых периодов;

соблюдать правила и соблюдать технические действия в других играх:

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

волейбол (приём и передача мяча двумя руками сверху и сверху в разных зонах площадки соперника, использование разученных технических приёмов в условиях игровой деятельности).

К окончанию обучения **в 7 классе** обучающийся учится:

провести анализ причин зарождения современного олимпийского движения, дать характеристики основных этапов его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить образ жизни в собственную жизнь;

объяснять понятия «техника физических упражнений», руководить стандартной технической подготовкой при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры измерения техники их выполнения;

составить планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределить их по недельным и месячным циклам учебного года, оценить их оздоровительный эффект с «индексом Кетле» и «ортостатической пробы» (с помощью образца);

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

Выполните стойку на голове с опорой на руках и включите ее в акробатический комплекс из ранее освоенных упражнений (юноши);

Выполнять беговые упражнения с преодолением барьера с использованием приемов «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересеченной местности;

Выполняйте метание воздушного шара с точностью в неподвижную, покачивающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

Осуществление перехода с перемещением попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно, во время проверки учебной дистанции, время наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставляя с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать возможные способы их ограничения (для бесснежных представлений – имитация передвижения) ;

тренироваться в упражнениях общефизической и предварительной физической подготовке с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

применить и использовать технические действия других игр:

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

волейбол (передача мяча за голову на своих устройствах и через сетку, использование разработанных технических приемов в условиях игровой деятельности).

К окончанию обучения **в 8 классе** обучающийся учится:

провести анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, охарактеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать концепцию «всестороннее и включать фундаментальное развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, сохранение связи с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проведение занятий оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы спортивной тренировки, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических показателей;

Выполнять гимнастические упражнения, в том числе и в гимнастическом стиле, на основе ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

Выполнение последовательностей на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руки, кувырка вперед и соскока, наблюдение за выполнением их другими обучающимися, а также обсуждение с заданным образцом, анализирование ошибок и обоснование их поведения, в постепенном прохождении способа их ограничения (юноши);

Выполнить прыжок в сторону с разбега методом «прогнозирования», наблюдать и анализировать технические особенности при выполнении других упражнений, выявлять ошибки и предлагать варианты их ограничения;

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

изучить передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, переход к передвижению на лыжах быстрым шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – иммитация перемещений);

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

применить и использовать технические действия других игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой равномерно и с плеча, бросок в ногу двумя руками и одной рукой в одном прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических движений 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).

К окончанию обучения **в 9 классе** обучающийся учится:

проявлять принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в соблюдении вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его поведение и производственную деятельность;

понимать использование туристических походов, как форму здорового образа жизни, соблюдение правил подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организацию бивуака;

объяснить понятие «профессионально-прикладная визуальная культура», ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательных организаций;

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

измерение конечных резервов организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки движения», их использование для планирования индивидуальной спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки;

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;

составить и выполнить гимнастическую комбинацию на высоком перекладине из ранее разученных упражнений, с включением элементов размахивания, соскока вперед методом «прогнования» (юноши);

составлять и выполнять комплексную ритмическую гимнастику с включением элементов художественной гимнастики, упражнения на гибкость и уравновешенность (девушки);

направление и адаптивную гимнастику на гимнастическое время из ранее изученных упражнений;

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;

совершенствовать технические действия в других играх:

баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своей команды в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5			
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	5			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	0			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			
2.8	Спортивный туризм и спортивное ориентирование(модуль "Спорт")	6			
Итого по разделу		57			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	0			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	11			
2.8	Спортивный туризм и спортивное ориентирование (модуль "Спорт")	6			
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	5			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	0			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12			
2.8	Спортивный туризм и спортивное ориентирование(модуль "Спорт")	6			
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	5			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	0			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			
2.9	Спортивный туризм и спортивное ориентирование (модуль "Спорт")	7			
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	5			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	0			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	11			
2.9	Спортивный туризм и спортивное ориентирование	6			
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
----------	------------	---------------------

		Всего
1	Физическая культура в основной школе	1
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1
3	Олимпийские игры древности	1
4	Режим дня	1
5	Определение состояния организма	1
6	Составление дневника по физической культуре	1
7	Упражнения утренней зарядки	1
8	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1
9	ТБ на занятиях гимнастикой и акробатикой. Виды гимнастики. Гимнастические снаряды и оборудование.	1
10	Упражнения на развитие гибкости	1
11	Упражнения на развитие координации	1
12	Упражнения на формирование телосложения	1
13	Кувырок вперёд и назад в группировке	1
14	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1
15	Кувырок назад из стойки на лопатках	1
16	Опорные прыжки. Гимнастический козёл в ширину, вскок в упор сидя, соскок прогнувшись.	1
17	Опорные прыжки. Гимнастический козёл в ширину, вскок в упор сидя, соскок прогнувшись.	1
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1
19	Упражнения на гимнастической лестнице	1
20	Упражнения на гимнастической скамейке	1
21	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Виды лёгкой атлетики.	1
22	Бег на длинные дистанции	1
23	Бег на длинные дистанции	1
24	Бег на короткие дистанции.	1
25	Бег на короткие дистанции	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
26	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
28	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1
29	Метание малого мяча на дальность	1
30	Бег на средние дистанции	1
31	Бег на средние дистанции	1
32	Прыжки в высоту, способом "перешагивание"	1
33	Прыжки в высоту, способом "перешагивание"	1
34	Лыжная подготовка. ТБ на занятиях на улице в зимнее время. Снаряжение. Виды лыжного спорта. Упражнения, развивающие ФК выносливость.	1
35	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1
36	Повороты на лыжах способом переступания	1
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1
40	ТБ на занятиях спортиграми. Баскетбол, правила игры. Техника ловли мяча	1
41	Техника передачи мяча	1
42	Ведение мяча стоя на месте	1
43	Ведение мяча в движении	1
44	Ведение мяча в движении	1
45	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
46	Волейбол, основные правила игры. Технические действия с мячом - верхний приём и передача.	1
47	Технические действия с мячом - верхний приём и передача.	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
48	Прямая нижняя подача мяча	1
49	Прямая нижняя подача мяча	1
50	Приём и передача мяча снизу	1
51	Приём и передача мяча сверху	1
52	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка. Правила ТБ на уроках подготовки к выполнению норм ГТО. Первая помощь при травмах.	1
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 1500м. Подводящие упражнения	1
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой(мальчики), и низкой - 90см - (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнув.	1
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнув.	1
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
62	Фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1
63	Спортивный туризм. Виды спортивного туризма. ТБ на занятиях спортивным туризмом.	1
64	Пешеходный туризм. Основные препятствия и способы их преодоления. Упражнения специальной физической. подготовки.	1
65	Пешеходный туризм. Специальное техническое снаряжение. Работа с карабинами. Работа с основной верёвкой. СФП.	1
66	Спортивное ориентирование. Спорткарта, использование компаса. Кроссовая подготовка.	1
67	Условные знаки. Чтение карты, линейные и площадные ориентиры. Бег по направлению.	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
68	Особенности бега в спортивном ориентировании. Дистанция ориентирования в спортивном зале.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр. Первые Олимпийские игры современности.	1
2	Составление дневника самоконтроля физической культуры	1
3	Физические качества человека. Составление комплекса общеразвивающих упражнений.	1
4	Основные показатели физической нагрузки	1
5	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1
6	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1
7	Упражнения для коррекции телосложения	1
8	Подготовка организма к занятиям физической культурой и спортом. Разминка. Правила проведения разминки для занятий ОФП.	1
9	ТБ на занятиях гимнастикой и акробатикой. Требования к спортивной форме и обуви. Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1
10	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1
11	Акробатические упражнения: 2 кувырка вперёд слитно, мост из высокой стойки, с помощью.	1
12	Акробатические комбинации	1
13	Опорные прыжки Гимнастический козёл в ширину, прыжок "ноги врозь".	1
14	Опорные прыжки Гимнастический козёл в ширину, прыжок "ноги врозь".	1
15	Опорные прыжки Гимнастический козёл в ширину, прыжок "ноги врозь".	1
16	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1
18	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1
20	Лазание по канату в три приема	1
21	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1
22	Спринтерский бег	1
23	Спринтерский бег	1
24	Гладкий равномерный бег	1
25	Гладкий равномерный бег	1
26	Кроссовая подготовка. Способы бега. Особенности постановки стопы.	1
27	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
28	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
29	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1
30	Прыжки в длину с места отталкиванием двумя ногами	1
31	Метательные упражнения.	1
32	Метание малого мяча по движущейся мишени	1
33	Метание малого мяча(150 гр.) на результат.	1
34	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1
35	Передвижение одновременным одношажным ходом	1
36	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1
37	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1
38	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1
39	ТБ на занятиях спортиграми. Баскетбол. Передвижение в стойке баскетболиста.	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
40	Передвижение в стойке баскетболиста	1
41	Прыжки вверх толчком одной ногой	1
42	Остановка двумя шагами и прыжком	1
43	Упражнения в ведении мяча	1
44	Упражнения на передачу и броски мяча	1
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1
46	Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1
47	Приём и передача мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки	1
48	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в разные зоны площадки	1
49	Верхняя прямая подача.	1
50	Игровая деятельность с использованием приёма и передачи мяча снизу и сверху	1
51	Игровая деятельность с использованием приёма и передачи мяча снизу и сверху	1
52	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание на низкой(90см) перекладине - девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
62	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1
63	ГБ на занятиях спортивным туризмом и спортивным ориентированием. Упражнения, развивающие физические качества человека.	1
64	Пешеходный туризм. Туристские узлы. Понятие перильной и страховочной верёвки. СФП.	1
65	Пешеходный туризм. Страховочная система, способ её блокировки. Имитация препятствий. Преодоление спусков и подъёмов крутизной <30о спортивным способом.	1
66	Спортивное ориентирование. Ориентирование по точечным объектам. Амплитудные упражнения.	1
67	Упражнения для развития специальной выносливости.	1
68	Дистанция ориентирования на пришкольной территории. Короткие этапы между четкими объектами (хорошая видимость и проходимость местности, хорошо заметные объекты постановки КП).	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России	1
2	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1
3	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1
4	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1
5	Планирование занятий технической подготовкой	1
6	Упражнения для коррекции телосложения	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1
9	ТБ на занятиях гимнастикой и акробатикой. Акробатические комбинации из, ранее изученных, элементов	1
10	Девочки - перекатом вперёд, стойка на лопатках. Мальчики - стойка на голове и руках, ноги согнув.	1
11	Девочки - переворот боком. Мальчики - мост прогибом	1
12	Девочки - полушпагат перекатом в сторону. Мальчики - выход из моста в высокую стойку, с помощью.	1
13	Акробатический комплекс.	1
14	Опорный прыжок. Гимнастический козёл в ширину. Мальчики - ноги согнув, девочки - ноги врозь.	1
15	Опорный прыжок. Гимнастический козёл в ширину. Мальчики - ноги согнув, девочки - ноги врозь.	1
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1
17	Комбинация на гимнастическом бревне	1
18	Комбинация на высокой гимнастической перекладине	1
19	Комбинация на высокой гимнастической перекладине	1
20	Лазанье по канату в два приёма	1
21	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. ОФП, круговая тренировка ФК	1
22	Преодоление препятствий наступанием	1
23	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1
24	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1
25	Эстафетный бег	1
26	Бег на средние дистанции. Бег 500м.	1
27	Прыжки с разбега в высоту	1
28	Прыжки с разбега в длину с места	1
29	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
30	Метание малого мяча на дальность.	1
31	Бег на короткие дистанции. Бег 30м, 60м	1
32	Бег на длинные дистанции. Бег 2000м.	1
33	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Торможение на лыжах способом «упор»	1
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1
35	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1
36	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1
37	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1
38	ТБ на занятиях спортиграми. Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола	1
39	Передача мяча после отскока от пола	1
40	Ловля и передача мяча после отскока от пола	1
41	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
42	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1
43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
44	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча	1
45	Верхняя прямая подача мяча	1
46	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1
47	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1
48	Перевод мяча за голову	1
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
51	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание на низкой(90см) перекладине - девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1
62	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1
63	ТБ на занятиях спортивным туризмом и спортивным ориентированием. Пешеходный туризм. Зажимы, ФСУ, их разновидности, принципы работы с ними. СФП.	1
64	Пешеходный туризм. Преодоление различных препятствий с использованием страховочных систем. СФП.	1
65	Пешеходный туризм. Переправы способом горизонтальный и вертикальный маятник.	1
66	Водный туризм. Туристские суда, личное и групповое снаряжение. СФП.	1
67	Спортивное ориентирование. "Точное" и "грубое" чтение карты. Развитие общей и специальной выносливости.	1
68	Спортивное ориентирование. Интервальная тренировка с общего старта. Дистанция на пришкольной территории Точное ориентирование(короткие этапы, сложные КП).	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
----------	------------	------------------

		Всего
1	Физическая культура в современном обществе	1
2	Адаптивная и лечебная физическая культура	1
3	Коррекция нарушения осанки	1
4	Коррекция избыточной массы тела	1
5	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1
6	Составление планов для самостоятельных занятий	1
7	Упражнения для профилактики утомления	1
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1
9	ТБ на занятиях гимнастикой и акробатикой. Акробатика, мальчики - длинный кувырок, девочки - из моста поворот в упор, стоя на одном колене	1
10	Акробатика, мальчики - кувырок назад в упор стоя, ноги врозь, девочки - мост переворотом	1
11	Акробатические комбинации.	1
12	Акробатический комплекс.	1
13	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1
15	Гимнастическая комбинация на перекладине	1
16	Гимнастическая комбинация на перекладине	1
17	Опорный прыжок. Мальчики - гимнастический козёл в ширину - ноги согнув.	1
18	Опорный прыжок. Девочки - гимнастический конь в ширину - ноги врозь.	1
19	Опорный прыжок. Мальчики - гимнастический козёл в ширину - ноги согнув	1
20	Опорный прыжок. Девочки - гимнастический конь в ширину - ноги врозь.	1
21	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие дистанции	1
22	Бег на короткие дистанции	1
23	Бег на средние дистанции	1
24	Бег на длинные дистанции	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
25	Бег на длинные дистанции	1
26	Прыжки в длину с места.	1
27	Прыжки в длину с места.	1
28	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1
29	Метание малого мяча(150гр.)	1
30	Метание малого мяча(150гр.) на результат.	1
31	Прыжок в высоту способом "перешагивание"	1
32	Прыжок в высоту способом "перешагивание"	1
33	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1
34	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1
36	Торможение боковым скольжением	1
37	Переход с одного лыжного хода на другой	1
38	ТБ на занятиях спортиграми. Баскетбол. Повороты с мячом на месте.	1
39	Повороты с мячом на месте	1
40	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1
41	Передача мяча одной рукой.	1
42	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1
43	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1
44	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1
45	Волейбол. Прямой нападающий удар	1
46	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1
47	Тактические действия в защите	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
48	Тактические действия в защите	1
49	Тактические действия в нападении	1
50	Тактические действия в нападении	1
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
52	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1
62	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1
63	ТБ на занятиях спортивным туризмом и спортивным ориентированием. Виды соревнований по СТ. Маршруты, их разновидности, степени, категории. СФП.	1
64	Пешеходный туризм. Туристские походы, требования к группе, руководителю, снаряжению, в зависимости от уровня сложности. Навесная переправа.	1
65	Пешеходный туризм. Переправа вброд, восстановление перил.	1
66	Водный туризм. Категорирование препятствий по уровню сложности. Маршруты. СФП.	1
67	Спортивное ориентирование. Подробное чтение карты. Ориентирование с помощью бега по направлению.	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
68	Дистанция спортивного ориентирования на пришкольном участке. Скоростное ориентирование на простой местности (длинные этапы, простые КП.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1
4	Восстановительный массаж	1
5	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1
6	Занятия физической культурой и режим питания	1
7	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1
8	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1
9	ТБ на занятиях гимнастикой и акробатикой. Мальчики - прыжок-кувырок с разбега. Девочки - из равновесия на одной, выпадом, кувырок вперёд.	1
10	Мальчики - переворот боком. Девочки - из моста, переворот в полушпагат.	1
11	Мальчики - стойка на руках с помощью. Девочки - кувырок вперёд, в стойку на лопатках	1
12	Акробатический комплекс	1
13	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине - мальчики.	1
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне - девочки.	1
15	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине мальчики.	1
16	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне - девочки	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
17	Опорный прыжок. Девочки - гимнастический конь - боком, с разворотом	1
18	Опорный прыжок. Мальчики - гимнастический козёл в длину- ноги согнув.	1
19	Опорные прыжки.	1
20	Опорные прыжки.	1
21	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие дистанции	1
22	Бег на короткие дистанции	1
23	Бег на длинные дистанции	1
24	Бег на длинные дистанции	1
25	Прыжки в длину «прогнувшись»	1
26	Прыжки в длину «прогнувшись»	1
27	Прыжки в длину «согнув ноги»	1
28	Прыжки в длину «согнув ноги»	1
29	Прыжки в высоту	1
30	Прыжки в высоту	1
31	Метание спортивного снаряда(мяч 150гр.) с разбега на дальность	1
32	Метание спортивного снаряда(мяч 150гр.) с разбега на дальность	1
33	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение попеременным двухшажным ходом	1
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1
35	Передвижение одновременным одношажным ходом	1
36	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1
37	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1
38	ТБ на занятиях спортиграми. Баскетбол. Ведение мяча	1
39	Передача мяча	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
40	Приемы и броски мяча на месте	1
41	Приемы и броски мяча на месте	1
42	Приемы и броски мяча в прыжке	1
43	Приемы и броски мяча после ведения	1
44	Приемы и броски мяча после ведения	1
45	Волейбол. Судейство. Обязанности линейных судей, судьи-секретаря. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1
46	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1
47	Приёмы и передачи мяча в различных игровых ситуациях.	1
48	Приёмы и передачи мяча в различных игровых ситуациях,	1
49	Блокирование, одиночное и двойное.	1
50	Атакующие удары в прыжке у сетки.	1
51	Тактика игры. Командная игра.	1
52	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. - мальчики.Подтягивание на низкой(90см) перекладине - девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, гранаты 500г(д), 700г(ю)	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1
62	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1
63	ТБ на занятиях спортивным туризмом и спортивным ориентированием. Пешеходный туризм. ТБ в туристском походе. Организация бивуака. СФП.	1
64	Пешеходный туризм. Наведение переправ способом "полиспаст".	1
65	Пешеходный туризм. Подъём и спуск по перилам, с крутизной 90о(высота до 3м).	1
66	Дистанция техники пешеходного туризма 1 класса в зале, или на пришкольной территории.	1
67	Спортивное ориентирование. Глобальное чтение карты. Выбор варианта, с учётом проходимости. СФП.	1
68	Дистанция ориентирования на пришкольной территории. Выбор варианта, тактическое планирование этапа.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Туризм и спортивное ориентирование. Москва "Физкультура и спорт" 1987
Составитель В. И. Ганопольский

Рецензенты: кафедра лыжного и велосипедного спорта Киргизского государственного института физической культуры; члены президиума Всесоюзной федерации туризма - кандидат педагогических наук А. А. Власов и И. А. Дрогов.

Подготовка ориентировщиков. Б.Михайлов и А. Ширинян (Университет С-Пб, 1994 год)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 3-е изд., переработ. и доп. – М.:Просвещение, 2014

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"