

МОУ» Шерегановская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

Руководитель
методического совета
Протокол №1
от «31» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР Бутенина М.А.

[17] от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ
«Шерегановская ООШ»

Анисимова
Н.В.

[17] от «31» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Составитель:

Александров С.А.
учитель физической культуры

2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5—9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Цели изучения учебного предмета «физическая культура»

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением

данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы 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 (теория). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Из за отсутствия должных условий заменять инвариантный модуль «Плавание» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжные гонки » и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Данный модуль, также как и модуль « Спортивные игры», заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны

с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основной школе составляет – 340 часов: в 5 классе – 102 часов (3 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

При разработке рабочей программы по предмету «Физическая культура» следует учитывать, что вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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 учащихся школы, 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». Строевые упражнения – перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием

Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). 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. **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. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

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

Модуль « Лыжная подготовка»

Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем наискось «елочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижения на лыжах до 2,5 км. Игры на лыжах

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).

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». Строевые упражнения – строевой шаг; размыкание и смыкание на месте; Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.

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.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого мяча в подвижную мишень.

Модуль « Лыжная подготовка»

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой» Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3 км. Игры. Эстафеты.

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.

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.

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.

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». Строевые упражнения – выполнение команд: «Пол –

оборота на право!», «Пол – оборота налево!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!»).

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).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на короткие дистанции, бег с преодолением препятствий Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. 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 мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Лыжная подготовка»

Одновременный одношажный ход попеременный двухшажный ход .Подъем в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции до 3,5 км. Торможение и поворот упором

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.

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».

Строевые упражнения – команда: «Прямо!»; повороты в движении направо, налево. Акробатика – мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках; девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

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

Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на короткие дистанции Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

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 «Лыжная подготовка»

Одновременный одношажный ход(стартовый вариант). Одновременный бесшажный ход. Торможение и поворот упором Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5 км.

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.

Нижняя прямая подача. Передача мяча с верха двумя руками на месте с перемещением. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. подача

Футбол.

Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения в колонне по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении.

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).. Перевороты в стороны, акробатические соединения

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание»; прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Лыжная подготовка»

Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход.

Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Попеременный четырехшажный Прохождение дистанции до 5 км. Спуск со склона в низкой стойке. Торможение и поворот упором. Переход с попеременных ходов на одновременные .Преодоление контруклона.

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.

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 т. п.).

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 т.п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.п.).

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 в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

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).

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений.

Прохождение 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;; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты; 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 поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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.

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.

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.

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

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

Универсальные познавательные 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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, 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.

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс.

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

- 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);

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

6 класс

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 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 учащимися, 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- 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);

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

7 класс

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 школьников, 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;

- 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);

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

8 класс

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 учащимися 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 учащимися, 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;

- 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);

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

9 класс

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 учащихся общеобразовательной школы;

- 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 и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.					
1.1.	Знания о физической культуре	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Физическое совершенствование.					
Раздел 1					
1.1.	Физкультурно- оздоровительная деятельность.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	21		21	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	37		37	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Модуль «Лыжная подготовка	23		23	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3.	Модуль «Спортивные игры».	21		21	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Баскетбол.	6		6	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Волейбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Футбол.	7		7	www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.					
1.1.	Знания о физической культуре	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Физическое совершенствование.					
Раздел 1					
1.1.	Физкультурно- оздоровительная деятельность.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	11		11	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	28		28	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Модуль «Лыжная подготовка»	17		17	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.4.	Модуль «Спортивные игры».	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Баскетбол.	4		4	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Волейбол.	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Футбол.	6		6	www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.					
1.1.	Знания о физической культуре	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Физическое совершенствование.					
Раздел 1					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	11		11	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	28		28	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Модуль «Лыжная подготовка»	16		16	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.4.	Модуль «Спортивные игры».	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Баскетбол.	4		4	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Волейбол.	4		4	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Футбол.	4		4	www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.					
1.1.	Знания о физической культуре	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Физическое совершенствование.					
Раздел 1					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	21		21	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	41		41	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Модуль «Лыжная подготовка	21		21	
2.4.	Модуль «Спортивные игры».	19		19	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Баскетбол.	7		7	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Волейбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Футбол.	4		4	www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.					
1.1.	Знания о физической культуре	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Физическое совершенствование.					
Раздел 1					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	11		11	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	28		28	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Модуль «Лыжная подготовка»	16		16	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3.	Модуль «Спортивные игры».	13		13	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Баскетбол.	4		4	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Волейбол.	5		5	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Футбол.	4		4	www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

Предмет: Физическая культура

Класс: 5

Количество часов: на I полугодие 32 часа.

на II полугодие 36 часов.

в неделю – 2 часа.

План составлен на основе: Комплексной программы физического воспитания

1-11 классы М. «Просвещение» 2012.

№	Содержание	Кол-во часов	Дата
	Легкая атлетика		
1	Высокий старт, стартовый разгон от 10-15 м.	1	
2	Высокий старт. Бег с ускорением на 30-40 метров.	1	
3	Высокий старт. Бег на результат 60 метров.	1	
4	Эстафеты и старты из различных исходных положений	1	
5	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3*10 метров	1	
6	Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов разбега	2	
7	Метание мяча на дальность	2	
8	Овладение техникой длительного бега. Развитие выносливости	1	

9	Бег на 1000метров. Развитие скоростных способностей	1	
10	Бег с препятствиями на местности	1	
	Спортивные игры		
11	Стойка игрока в баскетболе. Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом, и спиной вперед.	1	
12	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	
13	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	2	
14	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.	2	
15	Ведение мяча в футболе по прямой и с изменением направления.	1	
16	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	2	
	Гимнастика (акробатика)		
20	Перестроение из колонны по одному по два, три, четыре дроблением и сведением.	2	
21	Разучивание 2-3 кувырка вперед слитно	1	
22	Разучивание 2-3 кувырка назад	1	
23	Перекат назад в стойку на лопатках. Ласточка	2	
24	Акробатическое соединение из 3-4 элементов	2	
25	«Мост» из положения стоя	2	
26	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений	1	
27	Развитие силовых способностей. Подтягивание.	1	

28	Развитие силовых способностей. Упражнение с гантелями	2	
29	Развитие координационных способностей Акробатические упражнения.	2	
30	Развитие гибкости Общеразвивающие упражнения с повешенной амплитудой.	1	
	Лыжная подготовка		
31	Попеременный двухшажный ход	2	
32	Одновременный бесшажный ход	2	
33	Подъем «полуелочкой»	1	
34	Торможение «плугом»	1	
35	Повороты переступанием	1	
36	Передвижение на лыжах до 3 км.	2	

37	Лыжные гонки на 1 км.	1	
38	Круговая эстафета с этапом 150м.	1	
39	Круговая эстафета с этапом 200 м.	1	
	Легкая атлетика		
40	Прыжки в высоту способом перешагивания	1	
41	Высокий старт. стартовый разгон от10-15 м.	1	
42	Высокий старт. Бег с ускорением на 30-40 метров.	1	
43	Высокий старт. Бег на результат 60 метров.	1	
44	Эстафеты и старты из различных исходных положений	1	
45	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3*10 метров	1	
	Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов разбега	1	
46	Метание мяча на дальность	1	
47	Овладение техникой длительного бега	3	
48	Бег на 1000метров Развитие скоростных качеств	1	
	Спортивные игры		

49	Ведение мяча в футболе. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	
50	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	
51	Стойка игрока в волейболе . Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом, и спиной вперед.	1	
52	Передача мяча с верху двумя руками на месте после перемещения вперед.	1	
53	Передачи мяча над собой. Передачи мяча через сетку.	1	
54	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки	1	

Предмет: Физическая культура

Класс: 6

Количество часов: на I полугодие 32 часа.

на II полугодие 36 часов.

в неделю – 2 часа.

План составлен на основе: Комплексной программы физического воспитания

1-11 классы М. «Просвещение» 2012.

№	Содержание	Кол-во часов	Дата
	Легкая атлетика		
1	Высокий старт, стартовый разгон от 15-30 м.	1	
2	Высокий старт. Бег с ускорением на 30- 50 метров.	1	
3	Высокий старт. Бег на результат 60 метров.	1	
5	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3*10 метров	1	
6	Прыжки в длину с разбега	3	
8	Метание малого мяча на горизонтальные цели	1	
9	Метание малого мяча на движущиеся цели	1	
10	Метание мяча на дальность	1	
11	Овладение техникой длительного бега	2	
12	Бег на 1200 метров	1	
13	Бег с препятствиями на местности	1	
	Спортивные игры		
14	Стойки игрока в баскетболе. Перемещения в стойке приставными шагами.	1	
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	
16	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1	
17	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении	1	
18	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения	1	

19	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	
20	Удары по воротам на точность . Попадания мячом в цель	1	
	Гимнастика (акробатика)		
21	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	1	
22	Разучивание 2-3 кувырка вперед слитно	1	
23	Разучивание 2-3 кувырка назад	1	
24	Перекат назад в стойку на лопатках. Ласточка	2	
25	Акробатическое соединение из 3-4 элементов	2	
27	«Мост» из положения стоя	2	
28	Развитие силовых способностей. Подтягивание.	1	
29	Развитие силовых способностей. Упражнение с гантелями	1	
	Лыжная подготовка		
30	Попеременный двухшажный ход	2	
31	Одновременный двухшажныйход	2	
32	Одновременный бесшажный ход	2	
33	Подъем в гору « Елочкой»	2	

34	Торможение и поворот упором	2	
35	Передвижение на лыжах до 3,5 км.	3	
36	Лыжные гонки на 1 км.	1	
37	Эстафета с передачей палок с этапом 300м	1	
38	Игра с «Горки на горку»	1	
39	Игра « Остановка рывком»	1	
	Легкая атлетика		
40	Прыжки в высоту способом перешагивания	3	
41	Высокий старт. Бег с ускорением на 30-50 метров.	1	
42	Высокий старт. Бег на результат 60 метров.	1	
43	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3*10 метров	1	
44	Прыжки в длину с разбега	3	
45	Метание малого мяча на движущиеся цели	1	
46	Метание мяча на дальность	1	
47	Овладение техникой длительного бега	2	
48	Бег на 1000метров	1	
	Спортивные игры		

49	Передача мяча с верху двумя руками на месте с перемещением	1	
50	Передача мяча над собой, жонглирование	1	
51	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения	1	
52	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	
53	Удары по воротам на точность . Попадания мячом в цель	1	

Предмет: Физическая культура

Класс: 7

Количество часов: на I полугодие 32 часа.

на II полугодие 36 часов.

в неделю – 2 часа.

План составлен на основе: Комплексной программы физического воспитания

1-11 классы М. «Просвещение» 2012.

№	Содержание	Кол-во часов	Дата
	Легкая атлетика		
1	Высокий старт, стартовый разгон от30-40 м.	1	
2	Высокий старт. Бег с ускорением на 40- 60 метров.	1	
3	Высокий старт. Бег на результат 60 метров.	1	
4	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3*10 метров	1	

5	Прыжки в длину с разбега	3	
6	Метание малого мяча на движущиеся цели	1	
7	Метание мяча на дальность	1	
8	Овладение техникой длительного бега	2	
9	Бег на 1500 метров	1	
10	Бег с препятствиями на местности	1	
	Спортивные игры		
11	Ведение мяча в низкой и средней стойке. Повороты с мячом	2	
12	Передача мяча двумя руками от груди. Броски одной и двумя руками с места и в движении	2	
13	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	2	
14	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	2	
	Гимнастика (акробатика)		
15	Выполнение команд «Пол-оборота направо!» «Пол-оборота налево!» , «Пол –шага», «Полный шаг»	2	
16	Разучивание 2-3 кувырка вперед , назад слитно	1	
17	Мальчики Кувырок вперед стойка на лопатках. Девочки. Кувырок назад полушпагат	2	
18	М. Стойка на голове согнутыми ногами Д. «Мост» из положения стоя	2	
19	Акробатическое соединение из 3-4 элементов	2	

20	Развитие силовых способностей. Подтягивание.	1	
21	Развитие координационных способностей Акробатические упражнения.	1	
	Лыжная подготовка		
22	Попеременный двухшажный ход	2	
23	Одновременный одношажный ход	2	
24	Подъем в гору скользящим шагом	2	
25	Торможение и поворот упором	2	
26	Преодоление бугров и впадин при спуске с горки	2	
27	Передвижение на лыжах до 4 км.	3	
28	Лыжные гонки на 3 км.	1	
29	Эстафета с передачей палок с этапом 300м	1	
30	Игра « Гонки с преследованием »	1	
	Легкая атлетика		
31	Прыжки в высоту способом перешагивания	4	

32	Высокий старт, стартовый разгон от30-40 м.	1	
33	Высокий старт. Бег с ускорением на 40- 60 метров.	1	
34	Высокий старт. Бег на результат 60 метров.	1	
35	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3*10 метров	1	
36	Прыжки в длину с разбега	2	
37	Метание мяча на дальность	2	
38	Овладение техникой длительного бега	2	
39	Бег на 1500 метров	1	
40	Бег с препятствиями на местности	1	
	Спортивные игры		
41	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча в низкой и средней стойке	1	
42	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	
43	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1	
44	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками	1	

Предмет: Физическая культура

Класс: 8

Количество часов: на I полугодие 32 часа.

на II полугодие 34 часов.

в неделю – 2 часа.

План составлен на основе: Комплексной программы физического воспитания

1-11 классы М. «Просвещение» 2012.

№	Содержание	Кол-во часов	Дата
	Легкая атлетика		
1	Низкий старт, стартовый разгон до 30 м.	1	
2	Низкий старт. Бег с ускорением на 70-80 метров.	1	
3	Низкий старт. Бег на результат 100 метров.	1	
4	Эстафеты и старты из различных исходных положений	1	
5	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3*10	1	

	метров		
6	Прыжки в длину с разбега	3	
7	Метание малого мяча на дальность	3	
8	Овладение техникой длительного бега	2	
9	Бег на 2000 метров (М), 1500 м.(Д)	1	
10	Бег с препятствиями на местности	1	
11	Развитие скоростно- силовых способностей. Круговая тренировка	1	
	Спортивные игры		
12	Комбинация из освоенных элементов техники, перемещения, остановка, поворот ,ускорение.	1	
13	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди	1	
14	Введение мяча в низкой средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости.	1	
15	Совершенствование броска одной и двумя руками с места	1	
	Гимнастика (акробатика)		
16	Команда « Прямо!».Повороты в движении направо, налево.	1	
17	Повторение элементов 7класса	1	

18	<p>М. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь</p> <p>Д. Мост поворот в упор стоя на одном колене.</p>	2	
19	Кувырок назад и вперед	1	
20	Длинный кувырок	1	
21	Стойка на голове и руках	1	
22	Акробатическое соединение из 5-6 элементов	1	
23	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений	1	
24	Развитие силовых способностей. Подтягивание.	1	
25	Развитие силовых способностей. Упражнение с гантелями	1	
26	Развитие координационных способностей Акробатические упражнения.	2	
	Лыжная подготовка		
27	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	
28	Одновременный бесшажный ход	1	

29	Коньковый ход	1	
30	Торможение и поворот «пругом»	1	
31	Передвижение на лыжах до 4,5 км.	2	
32	Лыжные гонки на 3км.	1	
33	Игра « Гонки с выбыванием «	1	
34	Игра « Биатлон»	1	
35	Эстафета с этапом 400 метров	1	
	Легкая атлетика		
36	Прыжки в высоту способом перешагивания	2	
37	Низкий старт, стартовый разгон до 30 м.	1	
38	Низкий старт. Бег с ускорением на 70-80 метров.	1	
39	Низкий старт. Бег на результат 100 метров.	1	
40	Эстафеты и старты из различных исходных положений	1	
41	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3*10 метров	1	
42	Прыжки в длину с разбега	1	

43	Метание малого мяча на дальность	1	
44	Овладение техникой длительного бега	1	
45	Бег на 2000 метров (М), 1500 м.(Д)	1	
46	Бег с препятствиями на местности	1	
47	Развитие скоростно- силовых способностей. Круговая тренировка	1	
	Спортивные игры		
48	Передача мяча с верху двумя руками на месте с перемещением	2	
49	Передача мяча над собой, жонглирование	2	
50	Нижняя прямая подача через сетку	2	
51	Игра по упрощенным правилам	2	
52	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Спортивная игра	2	
53	Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов	2	

Предмет: Физическая культура

Класс: 9

Количество часов: на I полугодие 32 часа.

на II полугодие 36 часов.

в неделю – 2 часа.

План составлен на основе: Комплексной программы физического воспитания

1-11 классы М. «Просвещение» 2012.

№	Содержание	Кол-во часов	Дата
	Легкая атлетика		
1	Низкий старт, стартовый разгон до 30 м.	1	
2	Низкий старт. Бег с ускорением на 70-80 метров.	1	
3	Низкий старт. Бег на результат 100 метров.	1	
4	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3*10 метров	1	
5	Прыжки в длину с разбега	3	
6	Метание малого мяча на дальность	2	
7	Овладение техникой длительного бега	2	
8	Бег на 2000 метров (М), 1500 м.(Д)	1	

9	Бег с препятствиями на местности	1	
	Спортивные игры		
10	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди	2	
11	Введение мяча в низкой средней и высокой стойке. Совершенствование броска одной и двумя руками с места	2	
12	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.	2	
13	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	2	
	Гимнастика (акробатика)		
14	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроения из колонны по одному по два и т.д	1	
15	Повторение элементов 8 класса	1	
16	Длинный кувырок вперед прыжком.	2	
17	М. Из упора присев силой стойка и голове. Д. Равновесие на одной Выпад вперед кувырок вперед.	2	
18	Переворот в стороны	2	
19	Акробатическое соединение из 6-7 элементов	2	
20	Развитие силовых способностей. Подтягивание.	1	
	Лыжная подготовка		
21	Одновременный двухшажный ход	2	

22	Одновременный одношажный ход	1	
23	Одновременный бесшажный ход	1	
24	Коньковый ход	3	
25	Попеременный четырехшажный ход	2	
26	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	
27	Преодоление контруклона	1	
28	Спуск со склона в низкой стойке	1	
29	Торможение и поворот упором	1	
30	Передвижение на лыжах до 5 км.	2	
31	Лыжные гонки на 3 км.	1	
	Легкая атлетика		
32	Прыжки в высоту способом перешагивания	4	
33	Низкий старт, стартовый разгон до 30 м.	1	
34	Низкий старт. Бег с ускорением на 70-80 метров.	1	
35	Низкий старт. Бег на результат 100 метров.	1	
36	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3*10 метров	1	
37	Прыжки в длину с разбега	2	

38	Метание малого мяча на дальность	2	
39	Овладение техникой длительного бега	2	
40	Бег на 2000 метров (М), 1500 м.(Д)	1	
	Спортивные игры		
41	Передача мяча с верху двумя руками на месте с перемещением	1	
42	Передача мяча над собой, жонглирование	1	
43	Нижняя прямая подача через сетку	2	
44	Игра по упрощенным правилам	1	