

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Республики Марий Эл**  
**Отраслевой орган администрации**  
**«Отдел образования Советского муниципального района»**  
**Муниципальное общеобразовательное учреждение**  
**«Кужмаринская основная общеобразовательная школа»**

УТВЕРЖДЕНО

Директор

---

Кугергина С.Г.  
Приказ №\_\_ от «31»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2499369)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**с.Кужмара 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, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 5 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

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

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных

индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

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

#### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

#### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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

#### **Модуль «Зимние виды спорта».**

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

#### **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

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

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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

##### **Модуль «Зимние виды спорта».**

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

##### **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».



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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

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

силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

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

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища 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, 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 «транспортровке».

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 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.

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.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с

изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	7			
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	17			
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	21			
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	30			
2.5	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	24			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	0	0	

**6 КЛАСС**

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

					ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13			
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	21			
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	30			
2.5	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

### 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			

<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	7			
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	17			
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	27			
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	24			
2.5	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	24			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	0	0	

### **8 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	7			
2.2	Спортивные игры. Волейбол (модуль	17			



	"Спортивные игры")				
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	21			
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	30			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13			
2.6	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

### 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6			
2.2	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	17			
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	13			
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние	17			

	виды спорта")				
2.5	Элементы единоборств.	5			
2.6	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт 10-15м.	1				
2	Закрепить старт с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. Бег 30 м.	1				
3	Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места.	1				
4	Учить метанию мяча с 2-3 шагов разбега. Техника старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину.	1				
5	Бег 60 м. Совершенствовать прыжок в длину с разбега и метание мяча. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1				
6	Совершенствовать метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	1				
7	Полоса препятствий. Метание мяча с	1				

	разбега на дальность. Эстафеты.					
8	Повторить старты. Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе до 10 мин.	1				
9	Повторить технику метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег до 11 мин.	1				
10	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м.	1				
11	Учить передвижениям и остановке прыжком в баскетболе. Комплекс УГГ. Эстафеты.	1				
12	Закрепить технику передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1				
13	Учить передачам мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствовать передвижение и остановку.	1				
14	Закрепить передачи мяча со сменой мест. Эстафета с ведением мяча.	1				
15	Учить технике броска по кольцу одной рукой. Совершенствовать передачи	1				

	мяча.					
16	Закрепить технику броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест. Игра «Перестрелка».	1				
17	Учить ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Совершенствовать технику изученных элементов.	1				
18	Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой.	1				
19	Тренировка в подтягивании. Баскетбол по упрощённым правилам.	1				
20	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1				
21	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте.	1				
22	Нижняя прямая подача.	1				
23	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1				
24	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1				

25	Игра по упрощенным правилам. Игра «Передал – садись».	1				
26	Подтягивание. Игра «Мяч капитану»	1				
27	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1				
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов IV класса.	1				
29	Учить кувырку назад в группировке. Совершенствовать кувырки вперёд.	1				
30	Перестроение из одной шеренги в две-три. Закрепить кувырок назад. Лазание по канату.	1				
31	Совершенствовать кувырки вперёд и назад. Повторить стойку на лопатках перекатом назад.	1				
32	Проверка техники 2-3 кувырков вперёд. Совершенствовать технику кувырка назад и стойки на лопатках.	1				
33	Совершенствовать лазание по канату. Разучить акробатическое соединение.	1				
34	Учёт техники кувырка назад. Совершенствовать лазание по канату в	1				

	2 приёма.					
35	Учить передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами.	1				
36	Проверить стойку на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с мячом. Подтягивание.	1				
37	Лазание по канату в два приёма. Акробатическое соединение.	1				
38	Учить соскоку прогнувшись. Лазание по канату – количество метров. Эстафета со скакалками.	1				
39	Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом.	1				
40	Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	1				
41	Учить опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами.	1				
42	Повороты в приседе, соскок	1				

	прогнувшись с рейки скамейки. Закрепить опорный прыжок.					
43	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Повторить висы.	1				
44	Совершенствовать опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1				
45	Техника выполнения упражнений в равновесии, висах. Полоса препятствий.	1				
46	Повторить строевые упражнения. Лазание по канату – количество метров.	1				
47	Техника опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий.	1				
48	Полоса препятствий. Подтягивание. Игры – эстафеты, подведение итогов четверти.	1				
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м.	1				
50	Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы.	1				
51	Техника попеременного двухшажного	1				



	хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.					
52	Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода.	1				
53	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.	1				
54	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м.	1				
55	Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	1				
56	Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью.	1				
57	Повторить подъём и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью.	1				
58	Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью.	1				
59	Закрепить торможение плугом. Пройти	1				

	2км с применением изученных ходов.					
60	Техника подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом.	1				
61	Совершенствовать торможение. Пройти 2,5км.	1				
62	Катание с горки. Техника торможения плугом.	1				
63	Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км.	1				
64	Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км.	1				
65	Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов.	1				
66	Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики.	1				
67	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	1				
68	Учить поворотам плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	1				
69	Прохождение дистанции до 3км со	1				

	средней скоростью.					
70	Повороты переступанием в движении на лыжах.	1				
71	Спуски с пологих склонов.	1				
72	Прохождение дистанции до 3 км	1				
73	Поворот плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	1				
74	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	1				
75	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	1				
76	Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью.	1				
77	Игра «Быстрый лыжник»	1				
78	Игра «Шире шаг», «Накаты».	1				
79	Техника безопасности на уроках по л/а (прыжки), учить перестроению дроблением и сведением	1				
80	Прыжки через скакалку за 1мин. Прыжки в высоту способом	1				

	«перешагивание»					
81	Прыжки через скакалку за 1 мин., в длину с места, в высоту	1				
82	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Метание мяча в цель.	1				
83	Метание мяча в вертикальную чель 1*1м. с 4-5 метров. Игра «Перестрелка»	1				
84	Учить передаче мяча двумя руками после ведения. Прыжок в длину с места.	1				
85	Закрепить передачу от плеча. Медленный бег до 7 мин.	1				
86	Высокий старт, закрепить передачу двумя руками. Игра «Мяч ловцу». Подтягивание.	1				
87	Челночный бег 3x10 м.	1				
88	Передача мяча двумя руками после ведения. Упражнение на гибкость.	1				
89	Совершенствовать передачу от плеча. Поднимание туловища за 1 мин.	1				
90	Игра «Мяч капитану».	1				

	Совершенствовать передачи мяча					
91	Бег- 30 метров с опорой на одну руку, спортивные игры.	1				
92	Прыжки в длину с разбега 11-15 шагов, медленный бег 1000 метров.	1				
93	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Игра «Перестрелка».	1				
94	Бег 60м со старта с опорой на одну руку.	1				
95	Метание, прыжки, эстафеты.	1				
96	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов, спортивные игры.	1				
97	Прыжки в длину с разбега. Эстафета с палочкой с этапом до 50м., спортивные игры	1				
98	Медленный бег до 15 мин., спортивные игры	1				
99	Бег 1000 м., эстафеты с предметами	1				
100	Медленный бег до 10 мин., спортивные игры	1				

101	Комплексы физкультминуток.	1				
102	Подведение итогов года, спортивные игры.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

### 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Повторить старт с опорой на одну руку.	1				
2	Учить технике низкого старта. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин.	1				
3	Закрепить технику низкого старта. Бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе с ускорением до 100м.	1				
4	Учить прыжкам в длину способом согнув ноги. Совершенствовать технику низкого старта. Бег до3мин.	1				

5	Закрепить прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег до 4мин.	1				
6	Учить метанию мяча с разбега 4 – 5 шагов. Учёт бега на 30м с высокого старта. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м	1				
7	Закрепить технику разбега при метании мяча. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег до 5мин с ускорениями по 50-60м.	1				
8	Совершенствовать метание мяча с разбега. Учёт освоения бега на 60м с низкого старта. Бег до 6мин с двумя ускорениями по 50-60м.	1				
9	Учёт освоения техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег в медленном темпе до 7мин.	1				
10	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания мяча с разбега на дальность. Бег 1500 м.	1				
11	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1				
12	Совершенствовать технику быстрых	1				

	передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.					
13	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1				
14	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1				
15	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1				
16	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1				
17	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1				
18	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1				
19	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с	1				



	мячами.					
20	Повторить комплекс упражнений с мячами. Закрепить навыки в игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.	1				
21	Тренировка в подтягивании. Совершенствовать двустороннюю игру 3х3.	1				
22	Тренировка по подтягиванию. Комплекс упражнений типа зарядки. Игра «Перестрелка».	1				
23	КДП – подтягивание на перекладине. Игра «Перестрелка».	1				
24	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1				
25	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед	1				
26	Нижняя прямая подача	1				
27	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1				
28	Правила безопасности на уроках	1				

	гимнастики. Повторить строевые упражнения. Совершенствовать акробатические упражнения.					
29	Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперёд и назад слитно.	1				
30	Учить лазанию по канату в два и три приёма. Учёт техники кувырков вперёд и назад слитно.	1				
31	Совершенствовать чёткость и порядок выполнения УГГ. Лазание по канату. КУ – наклон вперёд сидя на полу.	1				
32	Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад.	1				
33	Закрепить акробатическое соединение. Лазание по канату. Игра с набивными мячами.	1				
34	Повторить комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату.	1				
35	Совершенствовать перестроения изученные в 4-5 классах. Повторить способы прыжков через скакалку.	1				

	Акробатическое соединение.					
36	Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами. КУ-подтягивание.	1				
37	Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей».	1				
38	Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Повторить опорный прыжок. Эстафета со скакалкой.	1				
39	Учить опорному прыжку ноги врозь через козла. Закрепить подъём переворотом. Комбинированная эстафета.	1				
40	Учить соскоку из упора назад с поворотом на 90°. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета.	1				
41	Совершенствовать висы и подтягивание из висов. Закрепить подъём переворотом и соскока боком к снаряду. Эстафета.	1				
42	Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём	1				

	переворотом и соскок.					
43	Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Подъём переворотом. Игра.	1				
44	Учёт техники подъёма переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий.	1				
45	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Упражнения на перекладине.	1				
46	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Игра «Поезда».	1				
47	Совершенствовать двигательные умения и навыки при преодолении полосы препятствий. Тренировка в подтягивании.	1				
48	Подтягивание. Полоса препятствий.	1				
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1				
50	Учить технику одновременного	1				

	двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1 км.					
51	Учёт попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы.	1				
52	Учёт техники одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник»	1				
53	Совершенствовать технику попеременных ходов. Игра «Веер»	1				
54	Совершенствовать технику одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км.	1				
55	Совершенствовать технику лыжных ходов. Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти 2 км.	1				
56	Совершенствовать технику лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью.	1				
57	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.	1				
58	Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1	1				

	км – девочки.					
59	Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.	1				
60	Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.	1				
61	Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1				
62	Учёт техники подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1				
63	Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон.	1				
64	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1				
65	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1				
66	Развитие скоростной выносливости:	1				

	эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.					
67	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.	1				
68	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1				
69	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты	1				
70	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1				
71	Подъем «полуелочкой»	1				
72	Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	1				
73	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками.	1				
74	Подъем «полуелочкой»	1				
75	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты	1				
76	Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при	1				

	спуске, торможение плугом.					
77	Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	1				
78	Эстафеты. Итоги четверти	1				
79	Техника безопасности по Л/а прыжки, метание, бег.	1				
80	Прыжок в высоту способом «Перешагивание», прыжки через скакалку, с места.	1				
81	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка». Скакалка – учет.	1				
82	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Учёт техники прыжка в высоту. Метание в цель.	1				
83	Прыжок в длину с места – учет. Метание с 8 м. в цель.	1				
84	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. – учет.	1				
85	Ведение мяча на месте и в движении с	1				



	изменением высоты отскока					
86	Остановка мяча прыжком и в шаге	1				
87	Передача двумя руками от груди в движении в парах	1				
88	Передачи мяча в тройках с перемещением	1				
89	Броски после ведения	1				
90	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол	1				
91	Волейбол правила игры, растасовка, передачи мяча	1				
92	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1				
93	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1				
94	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	1				
95	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1				
96	Перемещения приставными шагами,	1				

	бокком. Учебная игра в мини-волейбол.					
97	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1				
98	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 30 м.	1				
99	Повторить низкий старт. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м. Метание мяча.	1				
100	Метание мяча - учет. Прыжки в длину с разбега, подвижные игры.	1				
101	Совершенствовать прыжки в длину с разбега – учет, кроссовая подготовка.	1				
102	Бег до 1500 м. – учет. Спортивные игры.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

### 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин	1				
2	Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м.	1				
3	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м.	1				
4	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м	1				
5	Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность.	1				
6	Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс до 15 минут	1				
7	Учет - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м.	1				
8	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания.	1				
9	Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений	1				
10	Челночный бег, бег с изменением	1				

	направления, скорости, способа перемещения.					
11	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1				
12	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1				
13	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1				
14	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1				
15	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1				
16	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1				
17	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1				

18	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1				
19	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3x3. Комплекс упражнений с мячами.	1				
20	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1				
21	Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.	1				
22	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1				
23	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1				
24	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом.	1				
25	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1				
26	Нижняя прямая подача	1				
27	Передачи мяча сверху на месте и после	1				

	перемещения вперед					
28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	1				
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1				
30	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке.	1				
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)	1				
32	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д)	1				
33	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	1				
34	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	1				
35	Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.	1				
36	Передвижение в висе, махом назад	1				

	соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д)					
37	Передвижение по гимнастической скамейке.	1				
38	Акробатические упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!».	1				
39	Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д- опорный прыжок)	1				
40	Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1				
41	Упражнения в равновесии.	1				
42	Упражнения с предметами. Опорный прыжок.	1				
43	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1				
44	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	1				
45	Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на	1				

	низкой перекладине (мальчики).					
46	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника.	1				
47	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке..	1				
48	Преодоление гимнастической	1				
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1				
50	Скользкий шаг без палок и с палками.	1				
51	Попеременный двухшажный ход	1				
52	Повороты переступанием в движении	1				
53	Скользкий шаг без палок и с палками	1				
54	Одновременный двухшажный ход	1				
55	Совершенствовать технику лыжных ходов.	1				
56	Совершенствовать технику лыжных	1				



	ходов.					
57	Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход	1				
58	Торможение и поворот упором.	1				
59	Одновременный одношажный ход	1				
60	Подъем в гору скользящим шагом.	1				
61	Одновременный одношажный ход.	1				
62	Подъем в гору скользящим шагом.	1				
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1				
64	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1				
65	Попеременный двухшажный ход.	1				
66	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1				
67	Поворот на месте махом.	1				
68	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов.	1				

	Эстафеты с этапом до 100м.					
69	Подъем в гору скользящим шагом.	1				
70	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Повороты переступанием в движении.	1				
71	Подъем «полуелочкой» и «елочкой».	1				
72	Повторение лыжных ходов на дистанции 4км, переход с одного хода на другой	1				
73	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1				
74	Кувырок вперед и назад в полушпагат (д), захваты рук и туловища (м).	1				
75	Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д), стойка на голове и руках.	1				
76	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	1				
77	Акробатические упражнения (д), игра «Выталкивание из круга» (м).	1				
78	Комбинация движений с предметами (д), элементы единоборства (м).	1				

79	Техника безопасности по Л/а прыжки, метание, бег.	1				
80	Прыжок в высоту способом «Перешагивание», прыжки через скакалку, с места.	1				
81	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка». Скакалка – учет.	1				
82	Совершенствовать прыжка в длину с места. Учёт техники прыжка в высоту. Метание в цель.	1				
83	Прыжок в длину с места – учет. Метание с 8 м. в цель.	1				
84	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. – учет.	1				
85	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1				
86	Остановка мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану».	1				
87	Передача двумя руками от груди в движении в парах.	1				
88	Передачи мяча в тройках с	1				

	перемещением					
89	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»	1				
90	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	1				
91	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1				
92	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1				
93	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1				
94	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	1				
95	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1				
96	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	1				
97	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1				
98	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт	1				

	в беге на 30 м.					
99	Повторить низкий старт. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м. Метание мяча.	1				
100	Метание мяча - учет. Прыжки в длину с разбега, подвижные игры.	1				
101	Совершенствовать прыжки в длину с разбега – учет, кроссовая подготовка.	1				
102	Бег до 1500 м. – учет. Спортивные игры.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

### 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила безопасности на уроках л/а. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон.	1				
2	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Учет - бег 30м. Бег 4мин.	1				
3	Совершенствовать старт и стартовый	1				

	разгон. Прыжковые упражнения. Учет - прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями.					
4	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег 60 м. с низкого старта – учет.	1				
5	Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м.	1				
6	Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м.	1				
7	Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100м.	1				
8	Совершенствовать технику метания мяча с разбега, прыжка. Бег 2000 м. – учет.	1				
9	Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин.	1				

10	Учёт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.	1				
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1				
12	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1				
13	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1				
14	Перехват мяча.	1				
15	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1				
16	Штрафной бросок.	1				
17	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1				
18	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	1				

19	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	1				
20	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	1				
21	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	1				
22	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	1				
23	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	1				
24	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1				
25	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	1				
26	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	1				
27	Игры с элементами волейбола. Учёт по	1				



	подтягиванию. Итоги четверти					
28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1				
29	Кувырки вперед и назад.	1				
30	Лазанье по канату в три приема.	1				
31	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1				
32	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).	1				
33	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1				
34	Лазанье по канату	1				
35	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из вися присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)	1				
36	Акробатические упражнения	1				
37	Опорный прыжок: согнув ноги (м);	1				

	прыжок боком с поворотом на 90о (Д)					
38	Акробатическая комбинация	1				
39	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д)	1				
40	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	1				
41	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднятие туловища.	1				
42	Лазание по канату изученным способом.	1				
43	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	1				
44	Соединение из 3-4 элементов.	1				
45	Учёт – подтягивание, поднятие туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	1				
46	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1				
47	Упражнения в равновесии (д);	1				

	освобождение от захватов (м)					
48	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1				
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1				
50	Скользкий шаг без палок и с палками	1				
51	Попеременный двухшажный ход	1				
52	Повороты переступанием в движении	1				
53	Подъем в гору скользящим шагом	1				
54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1				
55	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1				
56	Подъем «полуелочкой»	1				
57	Торможение и поворот упором	1				
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1				
59	Одновременные ходы	1				
60	Спуски и повороты. Коньковый ход.	1				

61	Прохождение дистанции до 4,5км	1				
62	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1				
63	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1				
64	Коньковый ход. Эстафеты	1				
65	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1				
66	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	1				
67	Коньковый ход.	1				
68	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1				
69	Торможение и поворот упором	1				
70	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1				
71	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	1				
72	Коньковый ход	1				

73	Дистанция 3 км. – учет.	1				
74	Подвижные игры с преодолением бугров и впадин.	1				
75	Прохождение дистанции 3 км. Игры.	1				
76	Спуски, подъемы, торможения, повороты.	1				
77	Прохождение дистанции до 4,5км.	1				
78	Эстафеты на лыжах.	1				
79	Техника безопасности по Л/а прыжки, метание, бег.	1				
80	Прыжок в высоту способом «Перешагивание», прыжки через скакалку, с места.	1				
81	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка». Скакалка – учет.	1				
82	Совершенствовать прыжка в длину с места. Учёт техники прыжка в высоту.	1				
83	Прыжок в длину с места – учет. ОФП.	1				
84	Ведение мяча на месте и в движении с	1				

	изменением высоты отскока.					
85	Передачи мяча в тройках с перемещением	1				
86	Броски мяча после ведения.	1				
87	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.	1				
88	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1				
89	Учебная игра в баскетбол.	1				
90	Передачи мяча во встречных колоннах.	1				
91	Прием мяча снизу после подачи.	1				
92	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1				
93	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1				
94	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1				
95	Игра по упрощенным правилам.	1				
96	Учебная игра в волейбол.	1				

97	Бег 30 м, 60 м.	1				
98	Медленный бег 6мин.	1				
99	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Бег- 30 м. – учет.	1				
100	Бег - 60м - учет. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.	1				
101	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.	1				
102	Учёт по метанию мяча на дальность. Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

### 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон	1				
2	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить	1				

	эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3мин.					
3	Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. Бег 30м - учет. Бег 4мин.	1				
4	Повторить прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60м. Повторить передачу эстафеты. Бег 6мин с ускорениями до 80м.	1				
5	Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин.	1				
6	Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин.	1				
7	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	1				
8	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1				
9	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1				



10	Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка).	1				
11	Штрафной бросок.	1				
12	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	1				
13	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	1				
14	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	1				
15	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	1				
16	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	1				
17	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти.	1				
18	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1				
19	Кувырки вперед и назад.	1				

20	Лазанье по канату в три приема.	1				
21	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1				
22	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1				
23	Акробатические упражнения	1				
24	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д)	1				
25	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д)	1				
26	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1				
27	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	1				
28	Соединение из 3-4 элементов.	1				
29	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	1				
30	Упражнения в равновесии (д); Стойки и	1				

	передвижение в стойке (м)					
31	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1				
32	Скользящий шаг без палок и с палками	1				
33	Повороты переступанием в движении	1				
34	Подъем в гору скольльзящим шагом	1				
35	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1				
36	Подъем «полуелочкой»	1				
37	Торможение и поворот упором	1				
38	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1				
39	Спуски и повороты. Коньковый ход.	1				
40	Прохождение дистанции до 5км	1				
41	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1				
42	Коньковый ход. Эстафеты	1				
43	Попеременный двухшажный ход	1				

	Прохождение дистанции до 4,5км.					
44	Коньковый ход.	1				
45	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1				
46	Торможение и поворот упором	1				
47	Коньковый ход	1				
48	Элементы единоборств.	1				
49	Захваты рук и туловища (м), акробатические упражнения (д).	1				
50	Игра «Выталкивание из круга»	1				
51	Борьба за предмет (м), акробатика (д)	1				
52	Игра «Перетягивание в парах»	1				
53	Техника безопасности по Л/а прыжки, метание, бег.	1				
54	Прыжок в высоту способом «Перешагивание», прыжки через скакалку, с места.	1				
55	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега – учет. Прыжки в длину с места.	1				

56	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1				
57	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	1				
58	Учебная игра в баскетбол.	1				
59	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1				
60	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1				
61	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. Учебная игра в волейбол	1				
62	Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Бег- 30м. – учет.	1				
63	Бег 100м – учёт, Прыжки в длину с разбега.	1				
64	Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1				
65	Бег - 2000м (д), 3000м – (ю).	1				
66	Подведение учебного года. Т.Б на	1				

	открытых водоемах. Подвижные игры					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

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

Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Лях, В.И., Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя/ В.И. Лях. -М.: ООО Фирма "Издательство АСТ", 1998.

Кодыман Л.Б. Настольная книга учителя Физическом культурим / Л.Б. Кодыман. -М.: Физическая культура и спорт, 1998. Лях В.И. Программым общеобразовательный учреждений. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитании учащихся 1-4 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М.:Про-свещение,2011.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Фестиваль педагогических идей "Открытый урок".-Режим доступа:[http://festival. 1 september.ru/articles/576894](http://festival.1september.ru/articles/576894)

Учительский портал.-Режим доступа:<http://www.uchportal.ru/load/102-1-013511> К уроку.га-Режим доступа: <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>

Сеть творческих учителей.-Режим доступа:<http://www.it-na.ga/communhies.aspx> Pedsovet.Su.-Режим доступа : <http://pedsovet.su>

