

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Саратовской области

МОУ "ООШ № 26"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(для 5–9 классов образовательных организаций)
Саратов 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 510 часов (три часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе). Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей. При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

Модуль «Гимнастика». 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 «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

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

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в

прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

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

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

9 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

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

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

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

Модуль «Плавание». Брасс: подводные 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм 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.

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

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

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений 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);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их

оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

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

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

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

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

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

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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

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

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

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

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

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

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		
		всего	контроль ные работы	прак кие рабо
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ				
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	-	В процессе занят	
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	-	В процессе занят	
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	-	В процессе занят	
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	-	В процессе занят	
Итого по разделу		-		
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	-	В процессе занят	
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	-	В процессе занят	
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	-	В процессе занят	
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	-	В процессе занят	
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	-	В процессе занят	

2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	-	В процессе занят	
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	-	В процессе занят	
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	-	В процессе занят	
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	-	В процессе занят	
2.10	Ведение дневника физической культуры	-	В процессе занят	
Итого по разделу		-		
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность	-	В процессе занят	
3.2.	Упражнения утренней зарядки	-	В процессе занят	
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	-	В процессе занят	
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	-	В процессе занят	
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	-	В процессе занят	
3.6.	Упражнения на развитие координации	-	В процессе занят	
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	-	В процессе занят	
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность</i>	2	-	2
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</i>	2	1	1
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</i>	2	-	2
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»</i>	2	-	2
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках</i>	2	-	2
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла</i>	2	1	1
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</i>	3	-	3

3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	3	-	3
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	3	-	3
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	1	1
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	2	-	2
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	3	1	2
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	1	1
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжки в высоту с прямого разбега	3	-	3
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	2	-	2
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	-	2
3.24.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	2	-	2
3.25.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	3	1	2
3.26.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	5	1	4
3.27.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	5	-	5
3.28.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Повороты на лыжах способом переступания	5	-	5
3.29.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	5	-	5
3.30.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Спуск на лыжах с пологого склона	5	-	5
3.31.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	7	3	4

3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</i>	1	-	1
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</i>	1	-	1
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении</i>	1	-	1
3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»</i>	1	-	1
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места</i>	1	-	1
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом</i>	1	-	1
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе</i>	1	-	1
3.39.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</i>	1	-	1
3.40.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении</i>	1	-	1
3.41.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении</i>	1	-	1
3.42.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом</i>	1	-	1
3.43.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу</i>	2	-	2
3.44.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол</i>	1	-	1
3.45.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</i>	1	-	1
3.46.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча</i>	2	-	2
3.47.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров</i>	1	-	1
Итого по разделу		102		
Раздел 4. СПОРТ				

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	В процессе занятий		
Итого по разделу		-		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		всего	контрольные работы	практические работы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ				
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	-		В процессе занятий
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	-		В процессе занятий
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	-		В процессе занятий
Итого по разделу		-		
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
2.1.	Составление дневника физической культуры	-		В процессе занятий
2.2.	Физическая подготовка человека	-		В процессе занятий
2.3.	Правила развития физических качеств	-		В процессе занятий
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	-		В процессе занятий
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	-		В процессе занятий
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	-		В процессе занятий
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	-		В процессе занятий
Итого по разделу		-		
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения			В процессе занятий

3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	В процессе занятий		
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	В процессе занятий		
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	2	-	2
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки	2	-	2
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком гимнастическом бревне	2	1	1
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1	-	1
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2	-	2
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	1	1
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазание по канату в три приёма	2	-	1
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики	1	-	1
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	-	1
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения	7	2	2
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	5	-	5
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега	5	-	5
3.16.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	3	-	3
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	3	2	1
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения	3	-	3

	точности движений			
3.19.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение одновременным одношажным ходом	3	2	1
3.20.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	3	-	3
3.21.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	4	3	1
3.22.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	4	-	4
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Технические действия баскетболиста без мяча	11	-	11
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	11	-	11
3.25.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Игровые действия в волейболе	16	-	16
3.26.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по катящемуся мячу с разбега	5	-	5
3.27.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	5	-	5
Итого по разделу		102		
Раздел 4. СПОРТ				
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	В процессе занятий		
Итого по разделу		-		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		всего	контроль ные	пра ски

			работы	раб
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ				
1.1.	Зарождение олимпийского движения	-	В процессе заня	
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	-	В процессе заня	
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	-	В процессе заня	
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	-	В процессе заня	
Итого по разделу		-		
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
2.1.	Ведение дневника физической культуры	-	В процессе заня	
2.2.	Понятие «техническая подготовка	-	В процессе заня	
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	-	В процессе заня	
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	-	В процессе заня	
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	-	В процессе заня	
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	-	В процессе заня	
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	-	В процессе заня	
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	-	В процессе заня	
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	-	В процессе заня	
Итого по разделу		-		
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	-	В процессе заня	
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	-	В процессе заня	
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	3	-	3
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды</i>	3	-	3

3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Стойка на голове с опорой на руки	3	1	2
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	3	-	3
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье по канату в два приёма	3	-	3
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	3	-	3
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения степ-аэробики	3	-	3
3.10.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с преодолением препятствий	4	1	3
3.11.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	4	-	4
3.12.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Эстафетный бег	4	-	4
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	4	-	4
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в катящуюся мишень	4	2	2
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	4	-	4
3.16.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Торможение на лыжах способом «упор»	4	2	2
3.17.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	3	-	3
3.18.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Поворот упором при спуске с пологого склона	4	2	2
3.19.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	3	-	3

3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	4	2	2
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	3	-	3
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	5	-	5
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	5	-	5
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	5	-	5
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	5	-	5
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	4	-	4
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	6	-	6
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	-	1
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	5	-	5
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	-	-	-
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	-	-	-
Итого по разделу		102		
Раздел 4. СПОРТ				
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	-		В процессе занятия
Итого по разделу				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		всего	контр ольны е работ ы	практи ческие раб оты
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ				
1.1.	Физическая культура в современном обществе	-	В процессе зан.	
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	-	В процессе зан.	
1.3.	Адаптивная физическая культура	-	В процессе зан.	
Итого по разделу		-		
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
2.1.	Коррекция нарушения осанки	-	В процессе зан.	
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	-	В процессе зан.	
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	-	В процессе зан.	
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	-	В процессе зан.	
Итого по разделу		-		
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	-	В процессе зан.	
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на перекладине	7	2	5
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	7	-	7
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	7	2	5
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Кроссовый бег	5	-	5
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	5	-	5
3.7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	5	-	5

3.8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	5	2	3
3.9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	4	2	2
3.10.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	5	-	5
3.11.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	6	2	4
3.12.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Торможение боковым скольжением	5	-	5
3.13.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Переход с одного лыжного хода на другой	5	-	5
3.14.	<i>Модуль «Плавание».</i> Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	-	-	-
3.15.	<i>Модуль «Плавание».</i> Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	-	-	-
3.16.	<i>Модуль «Плавание».</i> Проплывание учебных дистанций	-	-	-
3.17.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Повороты с мячом на месте	6	-	6
3.18.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	6	-	6
3.19.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	6	-	6
3.20.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	6	-	6
3.21.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямой нападающий удар	3	-	3
3.22.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	2	-	2
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	3	-	3
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Тактические действия в игре волейбол	2	-	2
3.25.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	2	-	2

3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	-	-	-
Итого по разделу		102		
Раздел 4. СПОРТ				
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	-	В процессе занятий	
Итого по разделу		-		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		всего	контрольные работы	практические работы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ				
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	-	В процессе занятий	
1.2.	Пешие туристские подходы	-	В процессе занятий	
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	-	В процессе занятий	
Итого по разделу		-		
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
2.1.	Восстановительный массаж	-	В процессе занятий	
2.2.	Банные процедуры	-	В процессе занятий	
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	-	В процессе занятий	
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	В процессе занятий	
Итого по разделу		-		
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания		В процессе занятий	
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела		В процессе занятий	

3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	В процессе занятий		
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Длинный кувырок с разбега	1	-	1
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1	-	1
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	2	1	1
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Размахивания в висе на высокой перекладине	1	-	1
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	1	-	1
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	1	-	1
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	-	1
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	-	1
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	1	-
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения черлидинга	-	-	-
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	4	2	2
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	4	3	1
3.16.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	10	3	7
3.17.	<i>Модуль «Плавание».</i> Плавание брассом	-	-	-
3.18.	<i>Модуль «Плавание».</i> Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	-	-	-
3.19.	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Техническая подготовка в баскетболе	23	-	23
3.20.	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Техническая подготовка в волейболе	19	-	19
3.21.	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Техническая подготовка в футболе	-	-	-
Итого по разделу		68		

Раздел 4. СПОРТ			
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	-	В процессе занятий
Итого по разделу		-	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		всего	Контрольные работы	Практические работы
Раздел 1.Лёгкая атлетика и спортивные игры (24ч.)				
1.	Техника безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой и подвижных играх. Совершенствование техники высокого старта.	1	-	1
2.	Обучение техники равномерного бега.	1	-	1

3.	Обучение поворотов во время равномерного бега, бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.	1	-	1
4.	Равномерный медленный бег до 800 м. Воспитание выносливости.	1	-	1
5.	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1	-	1
6.	Челночный бег 3x10 м.	1	-	1
7.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1
8.	Повторение техники прыжка и его отдельные фазы. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	-	1
9.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с высокого старта	1	-	1
10.	Разучивание стартового и финишного ускорения	1	-	1
11.	Разучивание бега с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м	1	-	1
12.	Обучение технике метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации	1	-	1
13.	Изучение технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений	1	-	1
14.	Метание малого мяч на дальность по фазам движения и в полной координации	1	-	1
15.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1	-
16.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1	-

17.	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	1	-	1
18.	Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1	-	1
19.	Обучение технике удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1	-	1
20.	Изучение подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	-	1
21.	Изучение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	-	1
22.	Отработка техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения.	1	-	1
23.	Совершенствование техники ведения футбольного мяча с изменением направления движения	1	-	1
24.	Изучение техники обводки учебных конусов	1	-	1

Раздел 2. Гимнастика и спортивные игры (24 часа)

25.	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Ходьба по гимнастической скамье.	1	-	1
26.	Обучение технике выполнения кувырка вперёд в группировке	1	-	1
27.	Совершенствование техники кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений	1	-	1
28.	Кувырок вперёд в группировке в полной координации	1	-	1
29.	Изучение техники выполнения кувырка назад в группировке	1	-	1
30.	Выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения	1	-	1

31.	Изучение кувырков назад в группировке по фазам и в полной координации	1	-	1
32.	Изучение техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»	1	-	1
33.	Закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»	1	-	1
34.	Изучение техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках	1	-	1
35.	Разучивание техники кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации	1	-	1
36.	Техники выполнения опорного прыжка Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1	-
37.	Изучение техники прыжка по фазам и в полной координации	1	-	1
38.	Разучивание упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне	1	-	1
39.	Совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом	1	-	1
40.	Изучение элементов техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы	1	-	1
41.	Изучение техники расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке	1	-	1
42.	Ознакомление с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	1	-	1
43.	Изучение техники в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте	1	-	1
44.	Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком	1	-	1

45.	Ознакомление подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	-	1
46.	Изучение техники ведения мяча.	1	-	1
47.	Изучение техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»	1	-	1
48.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1	-

Раздел 3. Лыжная подготовка (33 часа)

49.	Инструктаж по Т. Б. Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	-	1
50.	Повторение упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации	1	-	1
51.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом (работа в парах)	1	-	1
52.	Передвижение на лыжах для развития выносливости	1	-	1
53.	Совершенствование техники поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении	1	-	1
54.	Применение поворотов способом переступания при прохождении дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью	1	-	1
55.	Изучение техники подъёма на лыжах в горку способом «лесенка»	1	-	1
56.	Изучение техники переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону	1	-	1
57.	Изучение техники подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку	1	-	1
58.	Техника выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» (в парах)	1	-	1

59.	Совершенствование техники спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке	1	-	1
60.	Изучение техники спуска с пологого склона в низкой стойке	1	-	1
61.	Закрепление техники спуска с пологого склона в низкой стойке	1	-	1
62.	Изучение технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона	1	-	1
63.	Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	-	1
64.	Совершенствование техники спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке	1	-	1
65.	Изучение спуск с пологого склона в низкой стойке	1	-	1
66.	Подъём «ёлочкой».	1	-	1
67.	Эстафеты на лыжах.	1	-	1
68.	Равномерное передвижение по дистанции.	1	-	1
69.	Метание снежков в цель.	1	-	1
70.	Торможение «упором».	1	-	1
71.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1	-	1
72.	"Зимняя крепость"	1	-	1
73.	Спуски и подъёмы изученными способами.	1	-	1

74.	Эстафеты на санках.	1	-	1
75.	Равномерное передвижение.	1	-	1
76.	Метание снежков в цель.	1	-	1
77.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1	-	1
78.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом (работа в парах)	1	-	1
79.	Передвижение на лыжах для развития выносливости	1	-	1
80.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1	-
81.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1	-

Раздел 4. Лёгкая атлетика и спортивные игры (21ч.)

82.	Инструктаж по Т. Б. Обучение техники равномерного бега.	1	-	1
83.	Обучение поворотов во время равномерного бега, бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1	-
84.	Равномерный медленный бег до 800 м. Воспитание выносливости.	1	-	1
85.	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1	-	1
86.	Челночный бег 3x10 м.	1	-	1
87.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1

88.	Повторение техники прыжка и его отдельные фазы. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1	-
89.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с высокого старта	1	-	1
90.	Разучивание стартового и финишного ускорения	1	-	1
91.	Разучивание бега с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м	1	-	1
92.	Обучение техники метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации	1	-	1
93.	Изучение технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений	1	-	1
94.	Метание малого мяч на дальность по фазам движения и в полной координации Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1	-
95.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1	-
96.	Совершенствование техники подачи мяча. Закрепление техники прямой нижней подачи мяча	1	-	1
97.	Использование подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	-	1
98.	Повторение техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении (работа в парах)	1	-	1
99.	Совершенствование техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)	1	-	1
100.	Совершенствование техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);	1	-	1

101.	Совершенствование техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	1	-	1
102.	Совершенствование техники игры в волейбол	1	-	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		всего	контрольные работы	практич работы
1.	Инструктаж по охране труда	1		
2.	Тестирование физических качеств.	1		
3.	Тестирование физических качеств.	1		
4.	Определение уровня физической подготовленности.	1		
5.	Прыжок в длину с разбега, согнув ноги.	1		
6.	Прыжок в длину с разбега, согнув ноги. Контроль.	1		
7.	Спринтерский бег.	1		
8.	Спринтерский бег. Контроль.	1		
9.	Метание мяча на дальность.	1		
10.	Метание мяча на дальность. Контроль.	1		

11.	Бег на средние дистанции.	1		
12.	Бег с соревновательной скоростью.	1		
13.	Бег с соревновательной скоростью. Контроль.	1		
14.	Стойки игрока и перемещения.	1		
15.	Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.	1		
16.	Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Контроль.	1		
17.	Удар внутренней стороной стопы.	1		
18.	Ведение мяча. Контроль.	1		
19.	Удар носком и пяткой.	1		
20.	Техника владения мячом. Контроль .	1		
21.	Индивидуальные действия в защите (перемещения).	1		
22.	Индивидуальные действия в защите (перемещения). Контроль.	1		
23.	Совершенствование приемов в учебной игре.	1		
24.	Стойка игрока, перемещения, ловля мяча.	1		

25.	Передвижения, прыжки, ловля мяча.	1		
26.	Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра по упрощенным правилам.	1		
27.	Инструктаж по охране труда	1		
28.	Строевые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно.	1		
29.	«Мост» из положения стоя. Контроль.	1		
30.	Акробатическая комбинация.	1		
31.	Акробатическая комбинация.	1		
32.	Акробатическая комбинация. Контроль.	1		
33.	Передвижения по гимнастическому бревну (д). Лазанье по канату в два приёма (м).	1		
34.	Передвижения по гимнастическому бревну (д). Лазанье по канату в два приёма (м). Контроль.	1		
35.	Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину.	1		
36.	Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину. Контроль.	1		
37.	Текущий контроль уровня физической подготовленности. Зачет.	1		
38.	Подъём переворотом махом одной, толчком другой (м). Висы (д).	1		
39.	Элементы комбинации на низкой перекладине.	1		

40.	Зачётная комбинация на низкой перекладине. Контроль.	1		
41.	Стойки игрока и передвижения в стойке.	1		
42.	Передача мяча двумя руками сверху.	1		
43.	Приём мяча снизу двумя руками.	1		
44.	Нижняя прямая подача. Контроль.	1		
45.	Прямой нападающий удар.	1		
46.	Верхняя прямая подача. Контроль.	1		
47.	Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча.	1		
48.	Передача мяча со среднего расстояния(10-30м). Подачи и удары по мячу.	1		
49.	Передача мяча с дальнего расстояния(30-40м). Осаливание и самоосаливание.	1		
50.	Инструктаж по охране труда по лыжной подготовке № 026.	1		
51.	Попеременный двухшажный ход.	1		
52.	Одновременный двухшажный ход.	1		
53.	Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ход.	1		
54.	Одновременный бесшажный ход. Контроль.	1		

55.	Одновременный бесшажный и одновременный двухшажный ход.	1		
56.	Одновременный двухшажный ход. Контроль.	1		
57.	Торможение «плугом», поворот «переступанием».	1		
58.	Торможение упором («полуплугом»).	1		
59.	Подъём «полуёлочкой» и «лесенкой».	1		
60.	Техника лыжных ходов: попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и двухшажного ходов. Контроль.	1		
61.	Подъём «ёлочкой».	1		
62.	Поворот упором.	1		
63.	Техника лыжных ходов, подъёмов и спусков. Контроль.	1		
64.	Стойки игрока и передвижения в стойке.	1		
65.	Передача мяча сверху двумя руками.	1		
66.	Приём мяча снизу двумя руками. Контроль.	1		
67.	Нижняя прямая подача мяча.	1		
68.	Прямой нападающий удар.	1		
69.	Приём и передача мяча сверху и снизу. Контроль.	1		

70.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	1		
71.	Передача сверху за голову в опорном положении.	1		
72.	Верхняя прямая подача. Контроль.	1		
73.	Нижняя прямая подача. Контроль.	1		
74.	Ловля мяча с лета. Подача мяча, прием сверху, перебежки. Игра по упрощенным правилам.	1		
75.	Удар сверху.	1		
76.	Боковая передача мяча.	1		
77.	Совершенствование приемов в учебной игре.	1		
78.	Совершенствование приемов в учебной игре. Контроль.	1		
79.	Учебная игра в «стритбол».	1		
80.	Стойки баскетболиста. Способы передвижений.	1		
81.	Защитная стойка. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1		
82.	Передвижения и повороты. Остановка в 2-шага.	1		
83.	Бросок после ведения. Вырывание мяча. Контроль.	1		
84.	Передача одной рукой от плеча.	1		

85.	Бросок одной рукой от плеча с места.	1		
86.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1		
87.	Сочетание приемов: ведение с изменением направления, остановка прыжком, бросок одной рукой от плеча. Контроль.	1		
88.	Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0).	1		
89.	Сочетание приемов: остановка в 2 шага, бросок одной от плеча, позиционное нападение. Контроль.	1		
90.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		
91.	Прыжок в высоту «перешагиванием».	1		
92.	Прыжок в высоту «перешагиванием». Контроль.	1		
93.	Эстафетный бег.	1		
94.	Эстафетный бег. Контроль.	1		
95.	Метание мяча в цель.	1		
96.	Метание мяча в цель. Контроль.	1		
97.	Тестирование физических качеств.	1		
98.	Тестирование физических качеств.	1		
99.	Определение уровня физической подготовленности. Зачет.	1		

100.	Прыжок в длину с разбега, согнув ноги.	1		
101.	Прыжок в длину с разбега, согнув ноги. Контроль.	1		
102.	Бег на средние дистанции. Контроль.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		всего	контрольные работы	практи работы
1.	Инструктаж по охране труда, ТБ на уроках л/атлетики. Овладение техникой спринтерского бега	1		
2.	Овладение техникой спринтерского бега.	1		
3.	Низкий старт до 30 м	1		
4.	Овладение техникой спринтерского бега.	1		
5.	Низкий старт до 70 м	1		
6.	Овладение техникой спринтерского бега.	1		
7.	Овладение техникой прыжка в длину	1		
8.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
9.	Овладение техникой прыжка в длину	1		

10.	Овладение техникой метания малого мяча на дальность.	1		
11.	Развитие скоростно-силовых способностей. Бросок набив. мяча	1		
12.	Овладение техникой метания малого мяча на дальность.	1		
13.	Инструкция по охране труда, ТБ на уроках по баскетболу. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1		
14.	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1		
15.	Закрепление техники ловли и передач мяча	1		
16.	Закрепление техники ведения мяча	1		
17.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1		
18.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1		
19.	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1		
20.	Закрепление тактики игры.	1		
21.	Дальнейшее закрепление тактики игры.	1		
22.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2	1		
23.	Взаимодействие игроков в нападении и защите	1		

24.	Взаимодействие игроков в нападении и защите	1		
25.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1		
26.	Совершенствование психомоторных способностей	1		
27.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1		
28.	Инструктаж по охране труда и ТБ на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений	1		
29.	Развитие силовых способностей	1		
30.	Развитие силовых способностей, гибкости	1		
31.	Совершенствование координационных способностей	1		
32.	Совершенствование двигательных способностей	1		
33.	Совершенствование скоростно-силовых способностей	1		
34.	Развитие скоростно-силовых способностей	1		
35.	Развитие координационных способностей	1		
36.	Развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей	1		
37.	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	1		
38.	Развитие координационных способностей	1		

39.	Освоение строевых упражнений Совершенствование двигательных способностей	1		
40.	Развитие гибкости	1		
41.	Совершенствование координационных способностей, скоростно-силовых способностей	1		
42.	Совершенствование скоростно-силовых способностей	1		
43.	Совершенствование скоростно-силовых способностей	1		
44.	Совершенствование двигательных способностей	1		
45.	Совершенствование двигательных способностей	1		
46.	Развитие гибкости	1		
47.	Совершенствование двигательных способностей. Развитие координационных способностей	1		
48.	Команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево. Совершенствование двигательных способностей	1		
49.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Развитие выносливости.	1		
50.	Освоение техники лыжных ходов. Развитие выносливости.	1		
51.	Одновременный одношажный ход	1		
52.	Торможение "плугом".	1		
53.	Поворот "плугом"	1		

54.	Развитие выносливости.	1		
55.	Прохождение дистанции 4,5 км.	1		
56.	Прохождение дистанции 4,5 км.	1		
57.	Освоение техники лыжных ходов	1		
58.	Освоение техники лыжных ходов	1		
59.	Игры	1		
60.	Игры	1		
61.	Освоение техники лыжных ходов	1		
62.	Освоение техники лыжных ходов	1		
63.	Развитие специальной и общей выносливости	1		
64.	Развитие специальной и общей выносливости	1		
65.	Поворот "плугом".	1		
66.	Игры	1		
67.	Прохождение дистанции 4,5 км.	1		
68.	Игры	1		

69.	Прохождение дистанции 4,5 км.	1		
70.	П.Т. безопасности. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1		
71.	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1		
72.	Закрепление техники ловли и передач мяча	1		
73.	Освоение тактики игры	1		
74.	Нападение быстрым прорывом (3:2).	1		
75.	Взаимодействие игроков в нападении и защите	1		
76.	Освоение тактики игры. Овладение игрой.	1		
77.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1		
78.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1		
79.	ТБ на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		
80.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1		
81.	Нижняя прямая подача мяча.	1		
82.	Обучение технике прямого нападающего удара.	1		
83.	Прием подачи. Совершенствование координационных способностей	1		

84.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1		
85.	Освоение техники прямого нападающего удара.	1		
86.	Обучение тактике игры.	1		
87.	Освоение тактики игры	1		
88.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1		
89.	Развитие психомоторных способностей	1		
90.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1		
91.	Инструктаж по охране труда, ТБ на уроках л/атлетики. Низкий старт до - до 70	1		
92.	Овладение техникой прыжка в высоту	1		
93.	Прыжки в высоту с разбега.	1		
94.	Прыжки в высоту с разбега.	1		
95.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	1		
96.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	1		
97.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
98.	Овладение техникой прыжка в длину	1		

99.	Овладение техникой метания малого мяча на дальность.	1		
100.	Развитие выносливости	1		
101.	Развитие выносливости	1		
102.	Развитие выносливости	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		всего	контрольные работы	практи работы
1.	Инструктаж по охране труда, ТБ на уроках л/атлетики. Овладение техникой спринтерского бега	1		
2.	Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м	1		
3.	Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 70 м	1		
4.	Овладение техникой спринтерского бега.	1		
5.	Овладение техникой прыжка в длину	1		
6.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
7.	Овладение техникой прыжка в длину	1		
8.	Овладение техникой метания малого мяча на дальность.	1		

9.	Развитие скоростно-силовых способностей. Бросок набив. мяча	1		
10.	Овладение техникой метания малого мяча на дальность.	1		
11.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1		
12.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1		
13.	Инструкция по охране труда, ТБ на уроках по баскетболу. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1		
14.	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1		
15.	Закрепление техники ловли и передач мяча	1		
16.	Закрепление техники ведения мяча	1		
17.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1		
18.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1		
19.	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1		
20.	Закрепление тактики игры.	1		
21.	Дальнейшее закрепление тактики игры.	1		
22.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2	1		
23.	Взаимодействие игроков в нападении и защите	1		

24.	Взаимодействие игроков в нападении и защите	1		
25.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1		
26.	Совершенствование психомоторных способностей	1		
27.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1		
28.	Инструктаж по охране труда и ТБ на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений	1		
29.	Развитие силовых способностей	1		
30.	Развитие силовых способностей, гибкости	1		
31.	Совершенствование координационных способностей	1		
32.	Совершенствование двигательных способностей	1		
33.	Совершенствование скоростно-силовых способностей	1		
34.	Развитие скоростно-силовых способностей	1		
35.	Развитие координационных способностей	1		
36.	Развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей	1		
37.	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	1		
38.	Развитие координационных способностей	1		

39.	Освоение строевых упражнений Совершенствование двигательных способностей	1		
40.	Развитие гибкости	1		
41.	Совершенствование координационных способностей, скоростно-силовых способностей	1		
42.	Совершенствование скоростно-силовых способностей	1		
43.	Совершенствование скоростно-силовых способностей	1		
44.	Совершенствование двигательных способностей	1		
45.	Совершенствование двигательных способностей	1		
46.	Развитие гибкости	1		
47.	Совершенствование двигательных способностей. Развитие координационных способностей	1		
48.	Команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево. Совершенствование двигательных способностей	1		
49.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Развитие выносливости.	1		
50.	Освоение техники лыжных ходов. Развитие выносливости.	1		
51.	Одновременный одношажный ход	1		
52.	Торможение "плугом".	1		
53.	Поворот "плугом"	1		

54.	Развитие выносливости.	1		
55.	Прохождение дистанции 4,5 км.	1		
56.	Прохождение дистанции 4,5 км.	1		
57.	Освоение техники лыжных ходов	1		
58.	Освоение техники лыжных ходов	1		
59.	Игры	1		
60.	Игры	1		
61.	Освоение техники лыжных ходов	1		
62.	Освоение техники лыжных ходов	1		
63.	Развитие специальной и общей выносливости	1		
64.	Развитие специальной и общей выносливости	1		
65.	Поворот "плугом".	1		
66.	Игры	1		
67.	Прохождение дистанции 4,5 км.	1		
68.	Игры	1		

69.	Прохождение дистанции 4,5 км.	1		
70.	П.Т. безопасности. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1		
71.	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1		
72.	Закрепление техники ловли и передач мяча	1		
73.	Освоение тактики игры	1		
74.	Нападение быстрым прорывом (3:2).	1		
75.	Взаимодействие игроков в нападении и защите	1		
76.	Освоение тактики игры. Овладение игрой.	1		
77.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1		
78.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1		
79.	ТБ на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		
80.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1		
81.	Нижняя прямая подача мяча.	1		
82.	Обучение технике прямого нападающего удара.	1		
83.	Прием подачи. Совершенствование координационных способностей	1		

84.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1		
85.	Освоение техники прямого нападающего удара.	1		
86.	Обучение тактике игры.	1		
87.	Освоение тактики игры	1		
88.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1		
89.	Развитие психомоторных способностей	1		
90.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1		
91.	Инструктаж по охране труда, ТБ на уроках л/атлетики. Низкий старт до - до 70	1		
92.	Овладение техникой прыжка в высоту	1		
93.	Прыжки в высоту с разбега.	1		
94.	Прыжки в высоту с разбега.	1		
95.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	1		
96.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	1		
97.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
98.	Овладение техникой прыжка в длину	1		

99.	Овладение техникой метания малого мяча на дальность.	1		
100.	Развитие выносливости	1		
101.	Развитие выносливости	1		
102.	Развитие выносливости	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		всего	контрольные работы	практич работы
1.	Инструктаж по охране труда, ТБ на уроках л/атлетики. Овладение техникой спринтерского бега	1		
2.	Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м	1		
3.	Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 80 м	1		
4.	Овладение техникой прыжка в длину	1		
5.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
6.	Овладение техникой метания малого мяча на дальность.	1		
7.	Развитие скоростно-силовых способностей. Бросок набив. мяча	1		
8.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1		

9.	Инструкция по охране труда, ТБ на уроках по баскетболу. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1		
10.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1		
11.	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1		
12.	Закрепление тактики игры.	1		
13.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2	1		
14.	Взаимодействие игроков в нападении и защите	1		
15.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1		
16.	Совершенствование psychomotorных способностей	1		
17.	Инструктаж по охране труда и ТБ на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений	1		
18.	Развитие силовых способностей	1		
19.	Совершенствование координационных способностей	1		
20.	Развитие скоростно-силовых способностей	1		
21.	Развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей	1		
22.	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	1		
23.	Развитие координационных способностей	1		

24.	Освоение строевых упражнений Совершенствование двигательных способностей	1		
25.	Развитие гибкости	1		
26.	Развитие гибкости	1		
27.	П.Т. безопасности. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1		
28.	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1		
29.	Нападение быстрым прорывом (3:2).	1		
30.	Взаимодействие игроков в нападении и защите	1		
31.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1		
32.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Развитие выносливости.	1		
33.	Одновременный одношажный ход	1		
34.	Торможение "плугом".	1		
35.	Поворот "плугом"	1		
36.	Попеременный четырёхшажный ход.	1		
37.	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		
38.	Освоение техники лыжных ходов	1		

39.	Поворот "плугом".	1		
40.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1		
41.	Прохождение дистанции до 5 км.	1		
42.	ТБ на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		
43.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1		
44.	Нижняя прямая подача мяча.	1		
45.	Обучение технике прямого нападающего удара.	1		
46.	Прием подачи. Совершенствование координационных способностей	1		
47.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1		
48.	Освоение техники прямого нападающего удара.	1		
49.	Обучение тактике игры.	1		
50.	Освоение тактики игры	1		
51.	Развитие психомоторных способностей	1		
52.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1		
53.	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		

54.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1		
55.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1		
56.	Приём мяча, отражённого сеткой.	1		
57.	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1		
58.	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1		
59.	Игра в нападении в зоне 3.	1		
60.	Игра в защите. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1		
61.	Инструктаж по охране труда, ТБ на уроках л/атлетики. Низкий старт до - 80 м	1		
62.	Овладение техникой прыжка в высоту	1		
63.	Прыжки в высоту с разбега.	1		
64.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	1		
65.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
66.	Овладение техникой прыжка в длину	1		
67.	Овладение техникой метания малого мяча на дальность.	1		
68.	Развитие выносливости	1		

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	10	58
-------------------------------------	----	----	----

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

5 КЛАСС

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

6 КЛАСС

Физическая культура, 6-7 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

7 КЛАСС

Физическая культура, 6-7 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

8 КЛАСС

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

9 КЛАСС

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

5 КЛАСС

<http://planetaznaniy.astrel.ru/>6 КЛАСС

7 КЛАСС

<http://planetaznaniy.astrel.ru/>

8 КЛАСС

<http://planetaznaniy.astrel.ru/>

9 КЛАСС

<http://planetaznaniy.astrel.ru/>