**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Барнаула

МБОУ "СОШ №50"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Педагогический совет  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № от «\_\_» августа 2024 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ «СОШ№50»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Панюта  от «\_\_» августа 2024 г. |

**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**«Адаптивная Физическая культура»**

**(вариант 7)**

**5-9 классов**

**на 2024 - 2025 учебный год**

Рабочую программу составил(и):

Кузнецова Е.А

учитель физической культуры

Форат В.Т.

учитель физической культуры

Барнаул, 2024

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (далее – ЗПР) на уровне основного общего образования подготовлена на основе

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер 64101) (далее – ФГОС ООО),

Адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7) МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 50».

Учебного плана образовательной организации.

**Учебно-методический комплекс:**

Матвеев Анатолий Петрович. М33 Физическая культура: 5 класс: учебник / А. П. Матвеев. -13-е изд., перераб. – Москва Просвещение, 2023.

Физическая культура : 5—7 классы : учебник/ Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. — 7-е изд., стер. — М. Просвещение, 2021.

Физическая культура : 8—9 классы : учебник/ Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. — 4-е изд., стер. — М. Просвещение, 2019.

**Цели и задачи изучения учебного предмета**

*Общей целью* школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

*Цель*реализации программы по предмету «Физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Обеспечение регулярной, адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются непременными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

*Общие задачи*физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

* укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
* развитие двигательной активности обучающихся;
* достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
* обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
* формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
* формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
* приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
* формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
* воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
* формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
* развитие творческих способностей.
* *Специфические задачи* (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:
* коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
* коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
* развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
* профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
* коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
* коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
* воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
* развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
* преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
* обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
* профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно- процессуальным (физическое совершенствование).

**Общая характеристика учебного предмета**

При создании рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся с ЗПР. Данная программа должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ЗПР.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих обучающихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

* обучающиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;
* обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;
* обучающиеся с ЗПР, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.

Для обучающихся с ЗПР, *физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме*, овладение предметом «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы обучающихся особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате. Для таких обучающихся с ЗПР образовательная организация по согласованию с родителями обучающегося вправе делать выбор между учебным предметом «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».

Обучающиеся с ЗПР, *отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков*, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких обучающихся практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся обучающиеся, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непроизвольные движения. У обучающихся с ЗПР данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики обучающихся отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких обучающихся необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

Для обучающихся с ЗПР, *имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям*, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое имеет обучающийся. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития таких обучающихся принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку у таких обучающихся может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы обучающихся, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в образовательной организации, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, строго соблюдать медицинские рекомендации.

Обучающиеся с ЗПР с физическим развитием, близким к возрастной норме, и обучающиеся с ЗПР, психофизическое развитие которых задержано, посещают уроки физической культуры вместе с нормально развивающимися сверстниками. Учитель физкультуры реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с ЗПР, осуществляет коррекционную направленность урока в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся. Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с ЗПР, но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода социализации лиц с ЗПР признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты.

Занятия адаптивной физкультурой предполагают взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности обучающегося, коррекцию и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем, высших психических функций, общения, мотивов, интересов, потребностей, самовоспитания. Личностные и предметные результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, формирующихся неполноценно из-за недостатков психического и физического развития обучающихся с ЗПР.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности:

* во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
* в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
* в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
* в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося;
* в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» непосредственно влияют на уровень жизненных компетенций обучающихся в части формирования и развития социальных навыков.

Примерные виды деятельности обучающихся с ЗПР

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных особенностями и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать возраст, степень выраженности недостатков психофизического развития, состояние соматического здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся.

В каждый урок адаптивного физического воспитания включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения, подвижные и спортивные игры по правилам.

Все упражнения используются дифференцированно в зависимости от психофизических возможностей обучающихся.

Проведение уроков по адаптивной физической культуре предполагает соблюдение следующих *принципов работы:*

1. Создание мотивации. Важно на занятии создавать ситуации, в которых обучающийся должен проявить активность – ставить двигательную задачу и вынуждать ее решить. При этом важно правильно подобрать сложность выполнения упражнений, темпа и ритма. Если упражнения сложные, многосоставные, то это будет тяжело для восприятия учащихся, если слишком легкие, то им будет не интересно выполнять задание на уроке.

2. Сочетание активной работы и отдыха. Важно чередовать отдых и физическую нагрузку. При чрезмерной нагрузке у обучающихся с ЗПР быстро наступает психофизическое утомление, что приводит к потере концентрации и нарушению техники движения.

3. Непрерывность образовательного процесса. Занятия должны быть регулярными, адекватными, практически постоянными.

4. Важность поощрения. Необходимо как можно чаще подчеркивать успехи обучающихся с ЗПР в ходе проведения занятия. Это способствует повышению самооценки детей и снижению невротизации.

5. Активизации всех нарушенных функций. На каждом занятии необходимо задействовать как можно больше анализаторов, акцентируя внимание на их компенсаторных способностях.

6. Сотрудничество с родителями. Занятия по адаптивной физической культуре должны продолжаться и в домашних условиях. Именно здесь важна взаимосвязь учащегося, родителей и педагога. Рекомендовано регулярное выполнение комплексов упражнений в домашних условиях с учетом специфичности нарушений.

Содержание специальной учебной дисциплины «Физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

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. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Отсутствии объективной возможности реализации модуля «Плавание» предусматривается увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариативным модулям.

Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учётом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, их интересов и способностей, запросов родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т. ч. с учётом региональных и этнокультурных особенностей.

Модуль «Спорт» рекомендуется разрабатывать с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим коррекционно-развивающим потенциалом для обучающихся с задержкой психического развития.

Содержание тематических модулей Примерной рабочей программы представлено без привязки к годам обучения. Количество модулей может быть дополнено образовательной организацией с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т.ч. региональных и этнокультурных особенностей. Педагог, разрабатывая рабочую программу по адаптивной физической культуре, самостоятельно распределяет учебный материал по годам и периодам обучения, исходя из психофизических особенностей обучающихся конкретной образовательной организации, группы, класса, особенностей их здоровья, медицинских рекомендаций и ограничений.

**Место учебного предмета в учебном плане**

На проведение часов физической культуры в плане по ФООП ООО отведено 102 часа. Место в учебном плане 2 часа в неделю (68 часов в год), 1 час за счет внеурочной деятельности (34 часа в год).

Общее число часов для изучения адаптивной физической культуры на уровне основное общее образование составляет – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

При планировании учебного материала в связи с отсутствием материально-технической база модуль «Плавание» исключен из календарного и тематического планирования, в связи с региональными особенностями и климатическими условиями в программу были внесены изменения по нумерации тем.

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

# Содержание учебного предмета

# КЛАСС

**Знания о физической культуре**

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

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

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

**Способы самостоятельной деятельности**

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование**

## Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

## Спортивно-оздоровительная деятельность

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

### Модуль «Гимнастика»

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

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

### Модуль «Лёгкая атлетика»

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

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

### Модуль «Зимние виды спорта»

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

### Модуль «Спортивные игры»

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

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

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

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

### Модуль «Спорт»

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

# 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.

# 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 «наступание» 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.

# 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 «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.

# КЛАСС

**Знания о физической культуре**

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

**Способы самостоятельной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

## Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

## Спортивно-оздоровительная деятельность

### Модуль «Гимнастика»

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

### Модуль «Лёгкая атлетика»

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

### Модуль «Зимние виды спорта»

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

### Модуль «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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

# 

# ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

## Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

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

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

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

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

## Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных

районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами

«наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности; выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся

и катящуюся с разной скоростью мишень;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# КЛАСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование  разделов и тем учебного предмета | Количество часов | Программное содержание | Основные виды деятельности обучающихся |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | Физическая культура на уровне основного общего  образования: задачи, содержание и формы организации занятий.  Система дополнительного обучения физической  культуре, организация спортивной работы  в общеобразовательной организации. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их  связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.  Исторические сведения  об Олимпийских играх | Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год.  Высказывают свои пожелания  и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам.  Интересуются работой спортивных секций и их расписанием.  Задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии.  Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки  и физкультпаузы, прогулки и занятия  на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Древней Греции,  характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности | по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной  и спортивно-оздоровительной направленности.  Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие  и физическую подготовленность  Характеризуют Олимпийские игры как  яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения.  Анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр.  Устанавливают общность и различия в организации древних и современных  Олимпийских игр |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | Режим дня и его значение для обучающихся, связь  с умственной работоспособностью. | Знакомятся с понятием  «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности  в течение дня. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 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 | Устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности,  их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности.  Устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.  Определяют индивидуальные виды  деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения.  Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.  Составляют комплексы упражнений  с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения.  Составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища;  самостоятельно разучивают технику их выполнения.  Участвуют в коллективном обсуждении. Рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях,  приводят примеры их целевого |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 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 | предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.).  Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви  в соответствии с погодными условиями и временем года.  Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.  Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви.  Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.  Проводят эксперимент.  Выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки  на запястье, на сонную артерию, в область сердца).  Разучивают способ проведения  одномоментной пробы в состоянии |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле.  Разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле.  Проводят мини-исследование. Измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале,  середине и по окончании самостоятельных занятий.  Сравнивают полученные данные  с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики.  Проводят анализ нагрузок  самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.  Составляют дневник физической культуры |
| Итого по разделу | | 5 |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел 1**. **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 1.1 | Физкультурно- оздоровительная деятельность | 6 | Роль и значение физкультурно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. | Знакомятся с понятием «физкультурно- оздоровительная деятельность»,  ролью и значением физкультурно- оздоровительной деятельности в здоровом |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 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 | образе жизни современного человека. Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки  и физкультминуток для занятий  в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.  Записывают содержание комплексов  и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.  Знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической  культуры.  Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики  для профилактики утомления во время учебных занятий.  Закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания.  Закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры.  Записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической  культуры. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Записывают содержание комплексов  и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.  Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.  Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений  для занятий на развитие координации и разучивают его.  Разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом.  Составляют содержание занятия по развитию координации  с использованием разученного комплекса  и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.  Разучивают упражнения с гантелями  на развитие отдельных мышечных групп. Составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения  в дневник физической культуры |
| Итого по разделу | | 6 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (Модуль  «Гимнастика») | 10 | Роль и значение спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.  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 | Знакомятся с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность», ролью  и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.  Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд  в группировке.  Описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения,  выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе  предшествующего опыта).  Совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке).  Определяют задачи закрепления  и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий.  Совершенствуют кувырок вперёд  в группировке в полной координации. Контролируют технику выполнения  упражнения другими учащимися, |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | разноимённым способом  по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая  за плечи» | сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).  Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке. Описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта.  Определяют задачи закрепления  и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий.  Разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации.  Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися  с помощью сравнения её с образцом,  выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).  Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги  «скрестно».  Описывают технику выполнения кувырка |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта).  Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно».  Выполняют кувырок вперёд ноги  «скрестно» по фазам и в полной координации.  Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися  с помощью её сравнения  с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).  Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки  на лопатках.  Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя.  Описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения. Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике  кувырка назад из стойки на лопатках. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Разучивают технику кувырка назад  из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации.  Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).  Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка.  Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя.  Описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений.  Повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения.  Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка.  Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации.  Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным  образцом и выявляют возможные ошибки, |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | предлагают способы их устранения (обучение в парах).  Знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений.  Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне.  Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным  образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом.  Знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её  по фазам движения.  Разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации.  Контролируют технику выполнения  упражнения другими учащимися, |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения  на гимнастической скамейке способом  «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы. Разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке  (обучение в парах).  Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы  их устранения (обучение в группах) |
| 2.2 | Легкая атлетика (Модуль «Лёгкая атлетика») | 5 | 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», | Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта.  Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники.  Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции  (за лидером, с коррекцией скорости |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную  неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность  с трёх шагов разбега | передвижения учителем).  Разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции. Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.  Участвуют в учебном диалоге.  Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.  Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.  Разучивают стартовое и финишное ускорение.  Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции  в 60 м.  Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы.  Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом  «согнув ноги».  Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют  возможные ошибки, предлагают способы |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге.  Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно- силовых способностей.  Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания,  выделяют фазы движения и анализируют их технику.  Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень.  Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам  движения и в полной координации. Участвуют в учебном диалоге.  Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.  Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов,  выделяют основные фазы движения, |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень.  Анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз  движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения.  Разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега,  с помощью подводящих и имитационных упражнений.  Метают малый мяч на дальность по фазам  движения и в полной координации |
| 2.3 | Зимние виды спорта (Модуль «Зимние виды спорта») | 5 | 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 | Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.  Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения.  Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий  по закреплению и совершенствованию |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом. Повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации.  Контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки  и предлагают способы их устранения. Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, способами использования упражнений  в передвижении на лыжах для развития выносливости.  Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции.  Контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения.  Применяют повороты способом  переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | двухшажным ходом с равномерной скоростью.  Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка»  по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя. Разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком  по ровной поверхности и по небольшому пологому склону.  Разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку. Контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом  «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения.  Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона  в основной стойке.  Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).  Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска  с пологого склона в низкой стойке, |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы.  Разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке.  Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого  склона в низкой стойке.  Разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.  Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их  устранения |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол | 6 | 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 | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники.  Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах).  Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком,  анализируют фазы и элементы техники. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом  правыми левым боком (обучение в парах).  Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных  и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.  Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники.  Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении  «по прямой».  Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы.  Разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».  Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди  с места, выделяют фазы движения |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | и технические особенности их выполнения. Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы.  Разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации.  Контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их  устранения (работа в группах) |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол | 9 | Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом | Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча.  Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения.  Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча.  Контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).  Участвуют в учебном диалоге.  Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных  и подводящих упражнений для освоения |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | технических действий.  Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу  с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте  и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы.  Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучениев парах).  Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).  Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя  на месте и в движении, определяют  различия в технике выполнения. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах).  Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком  (обучение в парах) |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол | 6 | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой»,  «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов) | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения.  Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.  Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных  и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.  Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения.  Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней  стороной стопы. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой»,  «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы.  Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.  Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы.  Описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки, причины их появления, рассматривают способы устранения.  Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий  по разучиванию техники обводки учебных конусов.  Разучивают технику обводки учебных конусов.  Контролируют технику выполнения  обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения  (работа в парах |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.7 | Подготовка  к выполнению нормативных требований  комплекса ГТО (Модуль «Спорт») | 13 | 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 | Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки.  Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности  и нормативных требований комплекса ГТО |
| Итого по разделу | | 54 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО  ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |

# КЛАСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование  разделов и тем учебного предмета | Количество часов | Программное содержание | Основные виды деятельности обучающихся |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | |
| 1.1 | Знания  о физической культуре | 3 | 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 | Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр  и олимпийского движения. Знакомятся с личностью  Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения  Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения. Осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности.  Анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры.  Рассматривают ритуалы организации  и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.  Знакомятся с историей организации |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | и проведения первых Олимпийских игр в Афинах.  Приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными  достижениями |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | 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. | Знакомятся с правилами составления  и заполнения основных разделов дневника физической культуры.  Заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.  Знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его  содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки.  Устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными  возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств.  Устанавливают причинно-следственную  связь между физической подготовкой |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой | и укреплением организма. Участвуют в тематическом планировании.  Знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время  самостоятельных занятий; знакомятся с правилом «регулярности  и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании  самостоятельных занятий.  Рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой  на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации  самостоятельных занятий. Разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой  и вносят его в дневник физической культуры.  Знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки,  рассматривают и анализируют способы  определения величины физической |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | нагрузки с учётом индивидуальных  показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений).  Измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений  и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности.  Определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры.  Знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой.  Рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи  и нарушение координации, субъективные  ощущениям самочувствия, показатели пульса). |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок  и включают её в дневник физической культуры.  Разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения.  Знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения  показателей физической подготовленности (правила тестирования).  Проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах).  Выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.  Знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся  с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием.  Разучивают способы самостоятельного |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования.  Составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план  в дневник физической культуры.  Обсуждают целесообразность  и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн.  Знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения.  Знакомятся с температурными  режимами закаливающих процедур  и регулированием времени для их проведения |
| Итого по разделу | | 5 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 1.1 | Физкультурно- оздоровительная деятельность | 3 | 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 | Повторяют ранее изученные правила техники безопасности.  Углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря  и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий.  Определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений.  Отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной  гимнастики (консультируются с учителем). Разучивают комплекс упражнений,  включают его в самостоятельные занятия и панируют их в дневнике физической  культуры.  Повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения.  Составляют индивидуальный комплекс  зрительной гимнастики, определяют |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | дозировку его упражнений  и продолжительность выполнения. Разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют  комплекс в режиме учебного дня. Отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища  и подвижности суставов).  Составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно,  с музыкальным сопровождением). Включают содержание комплекса в дневник физической культуры  и планируют его выполнение в режиме  учебного дня |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 2.1. | Гимнастика (модуль  «Гимнастика») | 8 | Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных  упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных  акробатических упражнений.  Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений | Повторяют ранее разученные  акробатические упражнения и комбинации. Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения,  выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев,  прогнувшись; прыжки вверх с разведением |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 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). | рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами  и элементами ритмической гимнастики). Составляют акробатическую комбинацию из 6–—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.  Выполняют практические занятия. Повторяют технику ранее разученных опорных прыжков.  Наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают  разучиваемые опорные прыжки по фазам движения.  Разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной  координации.  Контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке.  Разучивают упражнений |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Лазанье по канату в три приёма (мальчики) | на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях  и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись).  Составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.  Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).  Участвуют в учебном диалоге.  Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных  и подводящих упражнений для освоения физических упражнений  на гимнастическом бревне.  Выполняют практические занятия. Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической  перекладине.  Наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы.  Описывают технику выполнения перемаха |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | одной ногой вперёд и назад и разучивают её.  Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы.  Описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её.  Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Составляют комбинацию на  гимнастической перекладине из 4-5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах  и разучивают её.  Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных  и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине.  Наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | движения и определяют их технические сложности, делают выводы.  Описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам  и в полной координации.  Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения.  Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом  с движением рук и туловища, приседы  и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной  конфигурации).  Составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8–10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение.  Разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение. Участвуют в учебном диалоге.  Знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в  комбинации ритмической гимнастики  и подборе музыкального сопровождения |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2 | Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика») | 8 | 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 | Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы.  Описывают технику выполнения старта  и разучивают её в единстве с последующим ускорением.  Контролируют технику выполнения старта другими учащимися,  выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).  Наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы.  Описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной  координации.  Контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки  и предлагают способы их устранения (работа в парах).  Наблюдают и анализируют образец  техники гладкого равномерного бега, |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | уточняют её фазы и элементы, делают выводы.  Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега.  Разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации.  Контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими  учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).  Участвуют в учебном диалоге.  Знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.  Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом  «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы.  Описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации.  Контролируют технику выполнения |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки  и предлагают способы их устранения (работа в парах).  Участвуют в учебном диалоге.  Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих  и подготовительных упражнений  для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».  Повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень  и на дальность.  Наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки.  Разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения  выявленных отличительных признаков. Контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют  возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).  Знакомятся с рекомендациями учителя  по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта») | 6 | 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 | Повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах.  Повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона.  Наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят  отличительные признаки и делают выводы.  Описывают технику передвижение  на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности.  Разучивают технику передвижения  на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации.  Контролируют технику передвижения  на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).  Демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.  Участвуют в учебном диалоге.  Знакомятся 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. Наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику  выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения.  Разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов.  Контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки  и предлагают способы их устранения (работа в группах).  Участвуют в учебном диалоге.  Знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному  преодолению небольших трамплинов |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (Модуль  «Спортивные игры») | 9 | 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 | Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол. Знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте).  Анализируют выполнение технических |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 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 | действий без мяча,выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении.  Разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной  координации.  Контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах).  Изучают правила и играют  с использованием разученных технических действий.  Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих  и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения  техническим действиям баскетболиста  без мяча |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (Модуль  «Спортивные игры») | 10 | 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 | Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол.  Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника.  Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями  в нападении и защите. Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (Модуль  «Спортивные игры») | 7 | 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 | Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол.  Знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега,  демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы.  Описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы  по способам обучения.  Разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной  координации.  Контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки  и предлагают способы их устранения (работа в парах).  Совершенствуют технику передачи  катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах).  Разучивают правила игры в футбол  и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Играют в футбол по правилам  с использованием разученных технических действий.  Знакомятся 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 |
| 2.7 | Подготовка  к выполнению нормативных требований  комплекса ГТО (Модуль «Спорт») | 9 | 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. | Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки.  Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности  и нормативных требований комплекса ГТО |
| Итого по разделу | | 57 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |

# КЛАСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование  разделов и тем учебного предмета | Количество часов | Программное содержание | Основные виды деятельности обучающихся |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | |
| 1.1 | Знания о физической | 3 | Зарождение олимпийского | Участвуют в коллективном обсуждении |
|  | культуре |  | движения в дореволюционной | тем: |
|  |  |  | России, роль А.Д. Бутовского | – «А.Д. Бутовский как инициатор развития |
|  |  |  | в развитии отечественной | олимпийского движения в царской |
|  |  |  | системы физического | России»; |
|  |  |  | воспитания и спорта. | – «I Олимпийский конгресс и его |
|  |  |  | Олимпийское движение | историческое значение для развития |
|  |  |  | в СССР и современной России, | олимпийского движения в мире и царской |
|  |  |  | характеристика основных | России»; |
|  |  |  | этапов развития. Выдающиеся | – «Участие российских спортсменов |
|  |  |  | советские и российские | на V Олимпийских играх в Стокгольме |
|  |  |  | олимпийцы. | (1912 г.)»; |
|  |  |  | Влияние занятий физической | – «I Всероссийская олимпиада 1913 г. и её |
|  |  |  | культурой и спортом | значение для развития спорта в царской |
|  |  |  | на воспитание положительных | России»; |
|  |  |  | качеств личности | – «Успехи советских спортсменов |
|  |  |  | современного человека | на международной арене до вступления |
|  |  |  |  | СССР в Международный олимпийский |
|  |  |  |  | комитет»; |
|  |  |  |  | – «Успехи советских спортсменов |
|  |  |  |  | в выступлениях на Олимпийских играх»; |
|  |  |  |  | – «История летних Олимпийских игр |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи».  Обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения.  Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении.  Обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения.  Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении.  Узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом  на волевые, моральные и нравственные качества человека.  Обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на  занятиях физической культурой и спортом. Узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят  примеры из своего жизненного опыта |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности. | 5 | 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 | Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.  Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников.  Изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных  занятиях по обучению новым физическим упражнениям.  Осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие  с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями.  Знакомятся с понятием «техника  двигательного действия», рассматривают |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 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» | основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения.  Устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью  возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической  культурой и спортом.  Осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык»,  их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка.  Обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение  в обучении физическим упражнениям. Устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений  и активностью процессов внимания  и памяти. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение  с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами).  Оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.  Рассматривают основные причины  появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической  культурой и спортом, делают выводы. Приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий.  Анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих  и подготовительных упражнений).  Разучивают правила обучения физическим упражнениям: |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного  к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой.  Участвуют в беседе с учителем.  Знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное  содержание на каждую учебную четверть. Определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения  в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры.  Повторяют правила и требования  к разработке плана занятий по физической подготовке.  Знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий  по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их  содержании, делают выводы.  Выбирают физическое упражнение  из плана на учебную четверть учителя  и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Участвуют в коллективном обсуждении. Анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха  в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений.  Анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы  о целесообразности выполнения там физических упражнений.  Изучают гигиенические правила  к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных  и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения.  Знакомятся со способами  и диагностическими процедурами  оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».  Обучаются способам диагностических процедур и правилам и проведения.  Оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами.  Анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных  показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий  (после консультации с учителем) |
| Итого по разделу | | 5 |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 1.1 | Физкультурно- оздоровительная деятельность | 3 | Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений:  для коррекции телосложения  и профилактики нарушения | Знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела.  Разучивают способы измерения  окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах).  Измеряют индивидуальные показатели |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | осанки, дыхательной  и зрительной гимнастики в режиме учебного дня | участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах).  Определяю мышечные группы  для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения.  Составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его.  Планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике  физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.  Отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений,  в статическом (удержание поз  в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме.  Составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него  упражнения дыхательной гимнастики. Разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме  учебного дня |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль  «Гимнастика») | 9 | 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 | Знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках.  Распределяются по группам, определяют место в пирамиде.  Анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений.  Разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках).  Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении.  Составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам  и в полной координации.  Ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).  Составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений  с включением в неё стойки на лопатках  и на голове с опорой на руки. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | 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) | Знакомятся 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.  Повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).  Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения  и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма.  Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы.  Составляют план самостоятельного  обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения  и в полной координации.  Контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом  и выявляют возможные ошибки, |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих  и подготовительных упражнений  для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма.  Просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью  на развитие выносливости (комплекс для начинающих).  Составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения.  Подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степаэробики, разучивают  комплекс под контролем частоты пульса |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль «Легкая атлетика») | 6 | Бег с преодолением препятствий способами  «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег.  Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения  и продолжительности | Наблюдают и анализируют образец бега  с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступание», определяют основные фазы движения  и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам  самостоятельного обучения.  Описывают технику выполнения бега |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 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 | с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации.  Наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения  и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам  самостоятельного обучения. Описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую  скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации.  Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих  и подготовительных упражнений  для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами  «наступание» и «прыжковый бег». |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи  для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью.  Анализируют результативность самообучения метанию малого мяча  по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения.  Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым  мячом на развитие точности движений |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта») | 5 | 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 | Наблюдают и анализируют образец  техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах  с пологого склона.  Разучивают технику подводящих  упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона.  Знакомятся с рекомендациями учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | по использованию подводящих  и подготовительных упражнений  для самостоятельного обучения технике торможения упором.  Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы.  Составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора  при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона.  Контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).  Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих  и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона.  Наблюдают и анализируют образец  техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении.  Составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы  движения и переход в целом в полной координации.  Наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях  и технические трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы  движения и переход в целом в полной координации.  Совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции.  Контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих  и имитационных упражнений  для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой  при прохождении учебной дистанции |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (Модуль  «Спортивные игры») | 6 | 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 | Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении.  Составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).  Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих  и подготовительных упражнений  для самостоятельного обучения передаче  и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола.  Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной  скоростью передвижения. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы.  Описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации.  Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после  ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).  Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих  и подготовительных упражнений  для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу. Закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине.  Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча  в корзину двумя руками от груди с места |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы.  Планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной  координации.  Контролируют технику броска мяча  в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).  Совершенствуют игровые действия  в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических  действий (обучение в командах) |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (Модуль  «Спортивные игры») | 8 | 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 | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения  и особенности их технического выполнения, делают выводы.  Планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной  координации. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).  Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих  и подготовительных упражнений  для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку.  Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы.  Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах).  Разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах).  Совершенствуют игровые действия  в нападении и защите, играют по правилам  с использованием разученных технических действий (обучение в командах) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (Модуль  «Спортивные игры») | 7 | 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 | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой  и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач  для самостоятельного обучения. Разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали»  (обучение в группах) |
| 2.7 | Подготовка  к выполнению нормативных требований  комплекса ГТО (Модуль «Спорт») | 16 | 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 | Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки.  Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности  и нормативных требований комплекса ГТО |
| Итого по разделу | | 57 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО  ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |

# КЛАСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование  разделов и тем учебного предмета | Количество часов | Программное содержание | Основные виды деятельности обучающихся |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | |
| 1.1 | Знания о физической  культуре | 3 | Физическая культура  в современном обществе:  характеристика основных  направлений и форм  организации. Всестороннее  и гармоничное физическое  развитие. Адаптивная  физическая культура, её  история и социальная  значимость | Участвуют в обсуждении тем:  – «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи,  приводят примеры основных форм организации);  – «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации);  – «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи,  приводят примеры основных форм организации).  Анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев.  Анализируют и осмысливают понятие |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев.  Обсуждают темы:   * «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием»; * «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность»; * «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека».   Анализируют и осмысливают понятие  «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптативной физической  культуры, приводят примеры её социальной целесообразности. Обсуждают темы:   * «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления»; * «Лечебная физическая культура её направления и формы организации»; * «История и развитие Паралимпийских игр» |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности. | 5 | 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 | Изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся  с возможными причинами нарушения  и их последствиями для здоровья человека. Измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики.  Планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике  и разрабатывают для них планы-конспекты.  Участвуют в консультации с учителем по составлению комплекса  корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.  Изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека.  Измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела  (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения).  Подбирают состав корригирующих |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики.  Планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике  и разрабатывают для них планы-конспекты.  Составляют комплекс корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.  Знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки.  Повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса.  Знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической  подготовкой, выделяют различия и делают выводы.  Составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей  программе учителя. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие.  Составляют план спортивной подготовки на месяц и планов конспектов  на конкретное тренировочное занятие. Знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий  и тренирующий).  Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку  на двухнедельный цикл спортивной подготовки.  Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку  на двухнедельный цикл спортивной подготовки.  Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения  упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки.  Конкретизируют содержание плана  на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого по разделу | | 5 |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 1.1 | Физкультурно- оздоровительная деятельность | 3 | Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической  культуры: упражнения мышечной релаксации  и регулирования вегетативной нервной системы,  профилактики общего утомления и остроты зрения | Повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток.  Знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация,  регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации  и проведения процедур релаксации. Знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации.  Знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой  последовательности, используют в режиме  учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки. Знакомятся с релаксационными  упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениямитфизкультминутки |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль  «Гимнастика») | 8 | 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 | Составляют индивидуальной гимнастической комбинации  и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники  отобранных акробатических упражнений. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине.  Знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности.  Разучивают упражнения комбинации |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 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) | по фазам и в полной координации.  Составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации.  Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах).  Консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической  комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях  с использованием подготовительных и подводящих упражнений.  Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений  на параллельных брусьях.  Знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности.  Разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации.  Составляют комбинацию из хорошо |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | освоенных упражнений и разучивают её в полной координации.  Контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися,  сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Консультации с учителем  по использованию подготовительных  и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической  комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях.  Знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие  от упражнений ритмической гимнастики. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических  упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.).  Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных  общеразвивающих упражнений. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений  степ-аэробики.  Составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических  упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8–10 упражнений).  Разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации.  Контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися,  выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге:  консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической  комбинации, способам и последовательности её разучивания  на самостоятельных занятиях |
| 2.2 | Легкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика») | 8 | Кроссовый бег, прыжок  в длину с разбега способом  «прогнувшись». Правила проведения | Знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные  дистанции; определяют технические |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 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 | сложности в технике выполнения.  Знакомятся с образцом техники бега  по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега,  выделяют специфические особенности в выполнении.  Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по  изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации.  Разучивают подводящие упражнения  к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной  координации.  Участвуют в учебном диалоге:  консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости.  Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Знакомятся с образцом прыжка в длину |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом  «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы.  Описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом  «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения.  Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации.  Контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).  Участвуют в учебном диалоге:  консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения  прыжка в длину с разбега, способом  «прогнувшись» для самостоятельных занятий.  Знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов.  Знакомятся с правилами соревнований |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО).  Тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие  в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.  Проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО,  устанавливают «ранги отставания» в результатах.  Определяют время участия  в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных  занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической  и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника).  Составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической  и технической подготовкой, распределяют |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | их по тренировочным циклам.  Совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений.  Развивают скоростные способности с использованием упражнений  без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции.  Совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции  с использованием подводящих  и подготовительных упражнений. Развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения  и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции.  Участвуют в учебном диалоге:  консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов.  Проводят исходное тестирование  и определяют различия между |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО,  устанавливают «ранги отставания» в результатах.  Определяют время участия  в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных  занятий в части подготовки  по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса.  Составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической  и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам.  Развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения  упражнений; совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют  подводящие и подготовительные |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | упражнения.  Развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений  без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений.  Консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их  планов-конспектов |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта») | 8 | 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. | Знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения. Описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации.  Разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного  хода и передвижение в полной координации. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).  Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем  по использованию подготовительных  и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения  и последовательности их решения для самостоятельных занятий.  Закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов.  Знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают  в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом.  Знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают  в полной координации во время  передвижения попеременным двухшажным ходом. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи  и последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации.  Контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают  с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге:  консультации с учителем  по использованию подготовительных и подводящих упражнений  для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения  и последовательности их решения.  Закрепляют и совершенствуют технику торможения упором.  Знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения  и последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого  склона. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно.  Знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода  на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения  и последовательности их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений.  Разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода  на одновременный бесшажный ход  при передвижении по учебной дистанции. Контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные  ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге:  консультации с учителем  по использованию подготовительных и подводящих упражнений  для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения  для самостоятельных занятий  и последовательности их решения |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.5 | Спортивные игры. Баскетбол (Модуль  «Спортивные игры») | 5 | 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 | Закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча.  Знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону,  анализируют технику выполнения и разучивают по образцу. Закрепляют и совершенствуют  технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу. Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения.  Разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).  Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения.  Разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).  Закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди.  Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки,  выделяют фазы движения, делают выводы  о технических особенностях их |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | выполнения.  Описывают технику выполнения броска мяча двумя рукамив прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения  и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации.  Контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают  с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий.  Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча  в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки,  выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения.  Описывают технику выполнения броска  мяча одной рукой в прыжке, определяют |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения,  разучивают бросок по фазам и в полной координации.  Контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают  с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.  Совершенствуют игровые действия  в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).  Консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска  и последовательности их решения во время  самостоятельных занятий |
| 2.6 | Спортивные игры. Волейбол (Модуль  «Спортивные игры») | 9 | 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 | Знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают  и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их  сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи.  Описывают технику прямого нападающего  удара, формулируют задачи обучения |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | и планируют последовательность их решения.  Разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной  координации.  Контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).  Знакомятся с образцом техники  блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности. Формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения.  Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах). Контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча  в прыжке с места другими учащимися, |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности).  Совершенствуют игровые действия  в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий  (обучение в командах) |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (Модуль  «Спортивные игры») | 5 | 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 | Знакомятся с тактической схемой игры  «4–4–2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия  игроков в условиях игровой деятельности.  Разучивают стандартные игровые  комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах).  Знакомятся с тактической схемой игры  «3–1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков  в условиях игровой деятельности. Разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях  игровой деятельности |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | разученных технических приёмов (юноши).  Совершенствование техники ранее разученных гимнастических  и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики  и зимних видов спорта,  технических действий спортивных игр | (обучение в командах).  Играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) |
| 2.8 | Подготовка  к выполнению нормативных требований  комплекса ГТО (Модуль «Спорт») | 14 | 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 | Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки.  Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности  и нормативных требований комплекса ГТО |
| Итого по разделу | | 57 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО  ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |

# КЛАСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование  разделов и тем учебного предмета | Количество часов | Программное содержание | Основные виды деятельности обучающихся |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | 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 | Обсуждают вопросы:  –что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние;  –почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками;  – какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни. Обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы  и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии  в туристических походах. Рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского  снаряжения. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака. Знакомятся с понятием «профессионально- прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально- прикладной физической культуры  и значение в жизнисовременного человека, осознают целесообразность её занятий  для выпускников общеобразовательных школ.  Изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости  от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость.  Знакомятся с правилами отбора  и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь  с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств.  Составляют индивидуальные комплексы  упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий  физической подготовкой |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 4 | 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 | Знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной  и аппаратный).  Знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения.  Разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами  и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах).  Составляют конспект процедуры восстановительного массажа  с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение.  Знакомятся с причинами популярности |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений,  мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.).  Знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности.  Выполняют мини-исследование. Знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают  на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи  с состоянием физического здоровья человека.  Знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча»,  «проба с задержкой дыхания»). Разучивают способы проведения функциональных проб и способы  оценивания их результатов по расчётным формулам.  Проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью  функциональных проб и сравнивают их |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | результаты с данными оценочных шкал. Знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных  занятий физическими упражнениями  и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар). Знакомятся с основными причинами возможного появления травм  и профилактическими мерами по их предупреждению.  Наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи  и обучаются оказывать первую помощь (в группе).  Контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают  с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их  устранения (в группах) |
| Итого по разделу | | 4 |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 1.1 | Физкультурно- оздоровительная деятельность | 3 | Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной | Участвуют в беседе с учителем.  Знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Массы тела. Оздоровительные, коррекционные  и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся | связь между режимом питания  и регулярными занятиями физической культурой и спортом.  Знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием  на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры. Знакомятся с должными объёмами двигательной активности  старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела.  Знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения  по оценочным таблицам.  Знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют  индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня  и учебной недели.  Составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной  и зрительной гимнастики,  физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма.  Включают разработанные комплексы  и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль  «Гимнастика») | 6 | 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 | Изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении.  Анализируют подводящие  и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их.  Разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной  координации.  Контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки  и предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Участвуют в учебном диалоге:  консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений  с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки) | подводящих и подготовительных  упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных  занятиях технической подготовкой. Изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении.  Анализируют подводящие  и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь  и разучивают их.  Разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации.  Контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки  и предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Участвуют в учебном диалоге:  консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных  упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных  занятиях технической подготовкой. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений  и разучивают её (не менее 10–12 элементов и упражнений).  Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки  и предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Участвуют в учебном диалоге:  консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению  последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.  Изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой  перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении.  Анализируют подводящие  и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их.  Разучивают технику размахивания  на гимнастической перекладине в полной |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | координации.  Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки  и предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Участвуют в учебном диалог:  консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой.  Изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания.  Контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют  возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений  и разучивают её (не менее 10–12 элементов и упражнений).  Контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют  возможные ошибки и предлагают способы  их устранения (обучение в группах). |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению  последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.  Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации.  Наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности.  Составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений  и разучивают её в полной координации.  Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки  и предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Участвуют в учебном диалоге:  консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической  комбинации, определению |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.  Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации.  Наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности.  Разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации  на гимнастическом бревне.  Контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки  и предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене  с опорой на руки, выясняют технические трудности.  Разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки,  осваивают технику стойки в полной |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | координации на гимнастическом бревне. Контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки  и предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10–12 элементов  и упражнений).  Участвуют в учебном диалоге:  консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению  последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.  Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации.  Наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности.  Составляют гимнастическую комбинацию  из ранее освоенных упражнений |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | и разучивают её в полной координации. Ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими  учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Участвуют в учебном диалоге:  консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению  последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.  Знакомятся с черлидингом как спортивно- оздоровительной формой физической  культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований.  Отбирают упражнения, анализирую технические сложности, составляют  композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10–12 упражнений включая «связки»).  Разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах);  Подбирают музыкальное сопровождение |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение).  Участие в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений  и составлению композиции, распределению упражнений по участникам группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения,  критериям и способам оценивания  качества выполнения композиции в целом |
| 2.2 | Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика») | 8 | 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 | Рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений.  Контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику  с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча).  Контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику  с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы  их устранения (обучение в группах) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта») | 6 | Техническая подготовка  в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный  одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой | Рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой. Контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику  с эталонными образцами и выявляют  возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) |
| 2.5 | Спортивные игры. Баскетбол (Модуль  «Спортивные игры») | 8 | Техническая подготовка  в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения | Рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах  и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения.  Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Совершенствуют технические действия  в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой  деятельности).  Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических  действий (обучение в командах) |
| 2.6 | Спортивные игры. Волейбол (Модуль  «Спортивные игры») | 8 | Техническая подготовка  в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи | Рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | на месте и в движении, удары и блокировка | и блокировке.  Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Совершенствуют технические действия  в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой  деятельности).  Играют по правилам с использованием  разученных технических и тактических действий (обучение в командах) |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (Модуль  «Спортивные игры») | 8 | 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 | Рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе  и блокировке.  Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Совершенствуют технические действия  в тактических схемах нападения и защиты |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | (в условиях учебной игровой деятельности).  Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических  действий (обучение в командах) |
| 2.8 | Подготовка  к выполнению нормативных требований  комплекса ГТО (Модуль «Спорт») | 14 | 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 | Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки.  Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности  и нормативных требований комплекса ГТО |
| Итого по разделу | | 58 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО  ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |

**Распределение учебного времени**

**прохождения программного материала для учащихся 5 классов.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов**  **всего** | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/> <http://school-collection.edu.ru/catalog/> <http://sport-lessons.com/> |
| Итого по разделу | | 3 | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 4 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/> | |
| Итого по разделу | | 4 |  | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> | |
| Итого по разделу | | 3 | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/> | |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/> | |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/> | |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/> | |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/> | |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/> | |
| 2.7 | Модуль "Спорт" | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/> | |
| Итого по разделу | | 58 |  | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | **68** | | |

Примечание: В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе баскетбол, волейбол.

**Тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Наименование разделов и тем уроков** | **Кол-во часов.** | **ЭОР** |
| **1.** | **Знания о физической культуре.** | **3** |  |
| 1 | Физическая культура в основной школе | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 2 | Физическая культура и здоровый образ жизни человека | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 3 | Олимпийские игры древности | 1 |  |
| **2.** | **Способы самостоятельной деятельности.** | **4** |  |
| 4 | Режим дня | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/> |
| 5 | Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 6 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 7 | Составление дневника по физической культуре | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/> |
| **3а** | **Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** | **3** |  |
| 8 | Упражнения утренней зарядки | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/> |
| 9 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 10 | Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| **3б** | **Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.***  ***Модуль «Спорт».*** | **58** |  |
|  | ***Модуль «Лёгкая атлетика»*** | **5** |  |
| 11 | Бег на длинные дистанции | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/> |
| 12 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м | 1 |  |
| 13 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |
| 14 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м | 1 |  |
| 15 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м | 1 |  |
|  | ***Модуль* *«Гимнастика»*** | **10** | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/> |
| 16 | Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 |  |
| 17 | Кувырок назад в группировке | 1 |  |
| 18 | Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно | 1 |  |
| 19 | Опорные прыжки | 1 |  |
| 20 | Опорные прыжки | 1 |  |
| 21 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 |  |
| 22 | Упражнения на гимнастической лестнице | 1 |  |
| 23 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |  |
| 24 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |
| 25 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |
|  | ***Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол** | **8** |  |
| 26 | Техника ловли и передачи мяча на месте | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/> |
| 27 | Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении | 1 |  |
| 28 | Ведение мяча стоя на месте | 1 |  |
| 29 | Ведение мяча в движении | 1 |  |
| 30 | Ведение мяча в движении | 1 |  |
| 31 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |  |
| 32 | Технические действия с мячом | 1 |  |
| 33 | Технические действия с мячом | 1 |  |
|  | ***Модуль«Зимние виды спорта»(лыжная подгот.).*** | **10** |  |
| 34 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/> |
| 35 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 |  |
| 36 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |
| 38 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 |  |
| 39 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 |  |
| 40 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 |  |
| 41 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 |  |
| 42 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 |  |
| 43 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км | 1 |  |
|  | ***Модуль "Спорт"*** | 1 |  |
| 44 | Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени) | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/> |
|  | ***Модуль «Спортивные игры».* Волейбол** | **8** |  |
| 45 | Прямая нижняя подача мяча | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/> |
| 46 | Прямая нижняя подача мяча | 1 |  |
| 47 | Приём и передача мяча снизу | 1 |  |
| 48 | Приём и передача мяча снизу | 1 |  |
| 49 | Приём и передача мяча сверху | 1 |  |
| 50 | Приём и передача мяча сверху | 1 |  |
| 51 | Технические действия с мячом | 1 |  |
| 52 | Технические действия с мячом | 1 |  |
|  | ***Модуль «Лёгкая атлетика»*** | **6** |  |
| 53 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/> |
| 54 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |
| 55 | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 |  |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | 1 |  |
| 57 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км | 1 |  |
|  | ***Модуль «Спортивные игры».* Футбол** | **8** |  |
| 59 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/> |
| 60 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |  |
| 61 | Ведение футбольного мяча «по прямой» | 1 |  |
| 62 | Ведение футбольного мяча «по прямой» | 1 |  |
| 63 | Ведение футбольного мяча «по кругу» | 1 |  |
| 64 | Ведение футбольного мяча «по кругу» | 1 |  |
| 65 | Ведение футбольного мяча «змейкой» | 1 |  |
| 66 | Обводка мячом ориентиров | 1 |  |
|  | ***Модуль "Спорт"*** | **2** |  |
| 67 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/> |
| 68 | Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени) | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/> |
|  | **ВСЕГО** | **68** |  |

**Распределение учебного времени**

**прохождения программного материала для учащихся 6 классов.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов**  **всего** | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/> |
| Итого по разделу | | 2 | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | <https://resh.edu.ru/> | |
| Итого по разделу | | 5 |  | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | <https://resh.edu.ru/> | |
| Итого по разделу | | 3 | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/> | |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/> | |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/> | |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/> | |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/> | |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/> | |
| 2.7 | Модуль "Спорт" | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/> | |
| Итого по разделу | | 58 |  | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | **68** | | |

Примечание: В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе баскетбол, волейбол.

**Тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Наименование разделов и тем уроков** | **Кол-во часов.** | **ЭОР** |
| **1.** | **Знания о физической культуре.** | **2** |  |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/> |
| 2 | Символика и ритуалы Олимпийских игр | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/> |
| **2.** | **Способы самостоятельной деятельности.** | **5** |  |
| 3 | Составление дневника физической культуры | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 4 | Физическая подготовка человека | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 5 | Основные показатели физической нагрузки | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 6 | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 7 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах |  | <https://resh.edu.ru/> |
| **3а** | **Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** | **3** |  |
| 8 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/> |
| 9 | Упражнения для профилактики нарушения зрения | 1 |  |
| 10 | Упражнения для профилактики нарушений осанки | 1 |  |
| **3б** | **Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.***  ***Модуль «Спорт».*** | **58** |  |
|  | ***Модуль «Лёгкая атлетика»*** | **5** |  |
| 11 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/> |
| 12 | Спринтерский бег | 1 |  |
| 13 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м. | 1 |  |
| 14 | Гладкий равномерный бег | 1 |  |
| 15 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м | 1 |  |
|  | ***Модуль "Спорт"*** | **1** |  |
| 16 | Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/> |
|  | ***Модуль* *«Гимнастика»*** | **10** |  |
| 17 | Акробатические комбинации | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/> |
| 18 | Акробатические комбинации | 1 |  |
| 19 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 |  |
| 20 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 |  |
| 21 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 |  |
| 22 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 |  |
| 23 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |
| 24 | Лазание по канату в три приема | 1 |  |
| 25 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 |  |
| 26 | Упражнения ритмической гимнастики | 1 |  |
|  | ***Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол** | **8** |  |
| 27 | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/> |
| 28 | Прыжки вверх толчком одной ногой | 1 |  |
| 29 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |  |
| 30 | Упражнения в ведении мяча | 1 |  |
| 31 | Упражнения в ведении мяча | 1 |  |
| 32 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 |  |
| 33 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 |  |
| 34 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 |  |
|  | ***Модуль«Зимние виды спорта»(лыжная подгот.).*** | **10** |  |
| 35 | Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/> |
| 36 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  |
| 37 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  |
| 38 | Техника спусков с пологого склона в низкой стойке | 1 |  |
| 39 | Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом» | 1 |  |
| 40 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 |  |
| 41 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 |  |
| 42 | Передвижения по учебной дистанции изученными ходами | 1 |  |
| 43 | Передвижения по учебной дистанции изученными ходами | 1 |  |
| 44 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км | 1 |  |
|  | ***Модуль «Спортивные игры».* Волейбол** | **8** |  |
| 45 | Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/> |
| 46 | Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки | 1 |  |
| 47 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 |  |
| 48 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 |  |
| 49 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 |  |
| 50 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 |  |
| 51 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 |  |
| 52 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 |  |
|  | ***Модуль «Лёгкая атлетика»*** | **6** |  |
| 53 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/> |
| 54 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |
| 55 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м | 1 |  |
| 56 | Метание малого мяча по движущейся мишени | 1 |  |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | 1 |  |
| 58 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км | 1 |  |
|  | ***Модуль «Спортивные игры».* Футбол** | **8** |  |
| 59 | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/> |
| 60 | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 |  |
| 61 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 |  |
| 62 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 |  |
| 63 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 |  |
| 64 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 |  |
| 65 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча | 1 |  |
| 66 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки | 1 |  |
|  | ***Модуль "Спорт"*** | **2** |  |
| 67 | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени) | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/> |
| 68 | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/> |
|  | **ВСЕГО** | **68** |  |

**Распределение учебного времени**

**прохождения программного материала для учащихся 7 классов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 3 | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 5 | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 11 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 10 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.7 | Модуль "Спорт" | 3 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 58 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| 1 | Истоки развития олимпизма в России | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 2 | Олимпийское движение в СССР и современной России | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 3 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 4 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 5 | Тактическая подготовка | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 6 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 7 | Планирование занятий технической подготовкой | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 8 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 9 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 10 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 11 | Акробатические комбинации | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 12 | Акробатические пирамиды | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 13 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 14 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 15 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 16 | Комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 17 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 18 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 19 | Лазанье по канату в два приёма | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 20 | Лазанье по канату в два приёма | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 21 | Бег на короткие и средние дистанции | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 22 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 23 | Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 24 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 25 | Эстафетный бег | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 26 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 27 | Прыжки с разбега в высоту | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 28 | Прыжки с разбега в длину | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 29 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 30 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 31 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 32 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 33 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 34 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 35 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 36 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 37 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 38 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 39 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 40 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 41 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 42 | Передача и ловля мяча после отскока от пола | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 43 | Передача и ловля мяча после отскока от пола | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 44 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 45 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 46 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 47 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 48 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 49 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 50 | Верхняя прямая подача мяча | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 51 | Верхняя прямая подача мяча | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 52 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 53 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 54 | Перевод мяча за голову | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 55 | Перевод мяча за голову | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 56 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 57 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 58 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 59 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 60 | Тактические действия при выполнении углового удара | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 61 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 62 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 63 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 64 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 65 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 66 | Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 67 | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени) | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 68 | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени) | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  | |

**Распределение учебного времени**

**прохождения программного материала для учащихся 8 классов.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов**  **всего** | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/> |
| Итого по разделу | | 3 | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 2 | <https://resh.edu.ru/> | |
| Итого по разделу | | 2 |  | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | <https://resh.edu.ru/> | |
| Итого по разделу | | 2 | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/> | |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | (10) 14 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/> | |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/> | |
|  | Плавание (модуль "Плавание") | (8) 0 |  | |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | (8) 10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/> | |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | (8) 10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/> | |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 6 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/> | |
| 2.7 | Модуль "Спорт" | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/> | |
| Итого по разделу | | 58 |  | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | **68** | | |

Примечание: В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе баскетбол, волейбол.

**Тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Наименование разделов и тем уроков** | **Кол-во часов.** | **ЭОР** |
| **1.** | **Знания о физической культуре.** | **3** |  |
| 1 | Физическая культура в современном обществе | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/> |
| 2 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/> |
| 3 | Адаптивная и лечебная физическая культура | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| **2.** | **Способы самостоятельной деятельности.** | **2** |  |
| 4 | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 5 | Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| **3а** | **Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** | **2** |  |
| 6 | Упражнения для профилактики утомления | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 7 | Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| **3б** | **Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.***  ***Модуль «Спорт».*** | **58** |  |
|  | ***Модуль «Лёгкая атлетика»*** | **7** |  |
| 8 | Бег на короткие и средние дистанции | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/> |
| 9 | Бег на короткие и средние дистанции | 1 |  |
| 10 | Бег на короткие и средние дистанции | 1 |  |
| 11 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м | 1 |  |
| 12 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |
| 13 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |
| 14 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м | 1 |  |
|  | ***Модуль "Спорт"*** | **1** |  |
| 15 | Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/> |
|  | ***Модуль* *«Гимнастика»*** | **8** |  |
| 16 | Акробатические комбинации | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219> |
| 17 | Акробатические комбинации | 1 |  |
| 18 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |
| 19 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |
| 20 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 |  |
| 21 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |
| 22 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  |
| 23 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 1 |  |
|  | ***Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол** | **10** | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/> |
| 24 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 |  |
| 25 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 |  |
| 26 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 |  |
| 27 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 |  |
| 28 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |  |
| 29 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |  |
| 30 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |  |
| 31 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 |  |
| 32 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 |  |
| 33 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 |  |
|  | ***Модуль«Зимние виды спорта»(лыжная подгот.).*** | **10** |  |
| 34 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/> |
| 35 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 |  |
| 36 | Техника передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом | 1 |  |
| 37 | Техника передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом | 1 |  |
| 38 | Торможение боковым скольжением | 1 |  |
| 39 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 |  |
| 40 | Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием | 1 |  |
| 41 | Переход с одного лыжного хода на другой | 1 |  |
| 42 | Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой | 1 |  |
| 43 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км | 1 |  |
|  | ***Модуль «Спортивные игры».* Волейбол** | **10** |  |
| 44 | Прямой нападающий удар | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/> |
| 45 | Прямой нападающий удар | 1 |  |
| 46 | Прямой нападающий удар | 1 |  |
| 47 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 |  |
| 48 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 |  |
| 49 | Тактические действия в защите | 1 |  |
| 50 | Тактические действия в нападении | 1 |  |
| 51 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |
| 52 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |
| 53 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |
|  | ***Модуль «Лёгкая атлетика»*** | **7** |  |
| 54 | Прыжки в длину с разбега | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/> |
| 55 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |
| 57 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 |  |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м | 1 |  |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | 1 |  |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км | 1 |  |
|  | ***Модуль «Спортивные игры».* Футбол** | **6** |  |
| 61 | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/> |
| 62 | Остановка мяча внутренней стороной стопы | 1 |  |
| 63 | Правила игры в мини-футбол | 1 |  |
| 64 | Правила игры в мини-футбол | 1 |  |
| 65 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 |  |
| 66 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 |  |
|  | ***Модуль "Спорт"*** | **2** |  |
| 67 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени) | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/> |
| 68 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени) | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/> |
|  | **ВСЕГО** | **68** |  |

**Распределение учебного времени**

**прохождения программного материала для учащихся 9 классов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов**  **всего** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/> |
| Итого по разделу | | 2 | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 4 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/> |
| Итого по разделу | | 4 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 1 | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | (10) 14 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/> |
|  | Плавание (модуль "Плавание") | (8) 0 |  |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | (8) 10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | (8) 10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/> |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 6 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/> |
| 2.7 | Модуль "Спорт" | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/> |
| Итого по разделу | | 58 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | **68** | |

Примечание: В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе баскетбол, волейбол.

**Тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Наименование разделов и тем уроков** | **Кол-во часов.** | **ЭОР** |
| **1.** | **Знания о физической культуре.** | **2** |  |
| 1 | Туристские походы как форма активного отдыха | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 2 | Профессионально-прикладная физическая культура | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| **2.** | **Способы самостоятельной деятельности.** | **4** |  |
| 3 | Восстановительный массаж | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 4 | Банные процедуры | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 5 | Измерение функциональных резервов организма | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 6 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| **3а** | **Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** | **1** | <https://resh.edu.ru/> |
| 7 | Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| **3б** | **Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.***  ***Модуль «Спорт».*** | **58** |  |
|  | ***Модуль «Лёгкая атлетика»*** | **7** |  |
| 8 | Бег на короткие и средние дистанции | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/> |
| 9 | Бег на короткие и средние дистанции | 1 |  |
| 10 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м | 1 |  |
| 11 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м | 1 |  |
| 12 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |
| 13 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |
| 14 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м | 1 |  |
|  | ***Модуль "Спорт"*** | **1** |  |
| 15 | Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/> |
|  | ***Модуль* *«Гимнастика»*** | **8** |  |
| 16 | Длинный кувырок с разбега | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/> |
| 17 | Кувырок назад в упор | 1 |  |
| 18 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 |  |
| 19 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |
| 20 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  |
| 21 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |
| 22 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |
| 23 | Упражнения черлидинга | 1 |  |
|  | ***Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол** | **10** |  |
| 24 | Ведение мяча | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/> |
| 25 | Ведение мяча | 1 |  |
| 26 | Ведение мяча | 1 |  |
| 27 | Передача мяча | 1 |  |
| 28 | Передача мяча | 1 |  |
| 29 | Приемы и броски мяча на месте | 1 |  |
| 30 | Приемы и броски мяча на месте | 1 |  |
| 31 | Приемы и броски мяча в прыжке | 1 |  |
| 32 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 |  |
| 33 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 |  |
|  | ***Модуль«Зимние виды спорта»(лыжная подгот.).*** | **10** |  |
| 34 | Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/> |
| 35 | Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1 |  |
| 36 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  |
| 37 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  |
| 38 | Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором» | 1 |  |
| 39 | Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием | 1 |  |
| 40 | Способы перехода с одного лыжного хода на другой | 1 |  |
| 41 | Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой | 1 |  |
| 42 | Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой | 1 |  |
| 43 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км | 1 |  |
|  | ***Модуль «Спортивные игры».* Волейбол** | **10** |  |
| 44 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/> |
| 45 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 |  |
| 46 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 |  |
| 47 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 |  |
| 48 | Приёмы и передачи в движении | 1 |  |
| 49 | Приёмы и передачи в движении | 1 |  |
| 50 | Нападающий удар | 1 |  |
| 51 | Нападающий удар | 1 |  |
| 52 | Блокирование | 1 |  |
| 53 | Блокирование | 1 |  |
|  | ***Модуль «Лёгкая атлетика»*** | **7** |  |
| 54 | Прыжки в длину способом «прогнувшись» | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/> |
| 55 | Прыжки в длину способом «прогнувшись» | 1 |  |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |
| 57 | Прыжки в высоту | 1 |  |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м | 1 |  |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши | 1 |  |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км | 1 |  |
|  | ***Модуль «Спортивные игры».* Футбол** | **6** |  |
| 61 | Ведение мяча | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/> |
| 62 | Приемы мяча | 1 |  |
| 63 | Передачи мяча | 1 |  |
| 64 | Остановки и удары по мячу с места | 1 |  |
| 65 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 |  |
| 66 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 |  |
|  | ***Модуль "Спорт"*** | **2** |  |
| 67 | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени) | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/> |
| 68 | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени) | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/> |
|  | **ВСЕГО** | **68** |  |

**Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения Рабочей программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения** | | **Количество** | **Примечания** |
| **1. Материалы для ученика** | | | | |
| 1 | Физическая культура. 5\*6\*7\*8\*9классы Учебник для образовательных организаций (под редакцией М.Я.Виленского.) Москва, «Просвещение» 2021г. | |  |  |
| **2. Материалы для учителя** | | | | |
| 2 | Физическая культура 5\*6\*7 классы. Методические рекомендации. Пособие для учителей образовательных организаций (под редакцией М.Я.Виленского.) Москва, «Просвещение» 2014г.  Физическая культура. 8-9 классы Учебник для образовательных организаций (под редакцией М.Я.Виленского.) Москва, «Просвещение» 2020г. | |  |  |
| 3 | Физическая культура 5\*9классы.Тестовый контроль. Пособие для учителей образовательных организаций (под редакцией В.И.Ляха) Москва, «Просвещение» 2014г. | |  |  |
| **3. Оборудование и приборы** | | | | |
| 1 | | Козёл гимнастический | Д |  |
| 2 | | Конь гимнастический | Д |  |
| 3 | | Перекладина гимнастическая (низкая) | Д |  |
| 4 | | Канат гимнастический с механизмом крепления | Г |  |
| 5 | | Мост гимнастический подкидной | Д |  |
| 6 | | Скамейка гимнастическая | Г |  |
| 7 | | Маты гимнастические | Г |  |
| 8 | | Мяч набивной | Г |  |
| 9 | | Мяч малый( теннисный) | К |  |
| 10 | | Скакалка | К |  |
| 11 | | Палка гимнастическая | К |  |
| 12 | | Обруч гимнастический | Г |  |
| 13 | | Секундомер | Д |  |
| 14 | | Флажки разметочные | Г |  |
| 15 | | Дорожка разметочная для прыжка в длину с места | Г |  |
| 16 | | Рулетка измерительная | Д |  |
| 17 | | Номера нагрудные | Г |  |
| 18 | | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г |  |
| 19 | | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 20 | | Жилетки игровые | Г |  |
| 21 | | Сетка волейбольная | Д |  |
| 22 | | Мячи волейбольные | Г |  |
| 23 | | Табло перекидное | Д |  |
| 24 | | Мячи футбольные | Г(1) |  |
| 25 | | Компрессор для накачивания мячей | Д |  |
| 26 | | Лыжный комплект | К |  |
|  | | Аптечка медицинская | Д | Средство первой помощи |

Количество оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса.

Условные обозначения:

Д - демонстрационный экземпляр(1экз.);

К – комплект (из расчёта на каждого учащегося);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

**Система оценки планируемых результатов;**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.  
***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.  
***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.  
***Характеристика цифровой оценки (отметки)***  
  
***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.  
***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.  
***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.  
***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок

**Приложение**

**Демонстрировать уровни физической подготовленности:**

*Контрольные упражнения для учащихся 5 класса*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
| Оценки | Отлично | Хорошо | Удовлтвор. | Отлично | Хорошо | Удовлтвор. |
| 1.Бег 60м.\сек. | 10.4 и < | 10.5-11.6 | 11.7 и > | 10,0 и < | 10,1-11,1 | 11.2 и > |
| 2. Бег 300м.\мин.сек. | 1.07 и < | 1.08-1.21 | 1.22 и > | 1.00 и < | 1.01-1.17 | 1.18 и > |
| 3. Бег 1000м.\мин.сек. | 5.20 и < | 5.21-7.20 | 7.21 и > | 4.45 и < | 4.46-6.45 | 6.46 и > |
| 4. бег 1500м.\мин.сек. | 9,00 и < | 9.01-10.29 | 10.30 и > | 8.50 и < | 8,51-9,59 | 10,00 и > |
| 5. Прыжок в длину с разбега\см. | 300 и > | 299-221 | 220 и < | 340 и > | 339-261 | 260 и < |
| 6. Прыжок в высоту\см. | 105 и > | 100-85 | 80 и < | 110 и > | 100-90 | 85 и < |
| 7. Метание мяча (150гр.)\м. | 21 и > | 20-15 | 14 и < | 34 и > | 33-21 | 20 и < |

Контрольные тесты для учащихся 5 класса

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
| Оценки | Отлично | Хорошо | Удовлтвор. | Отлично | Хорошо | Удовлтвор. |
| 1.Бег 30м./сек. | 5.4и < | 5.5-6.2 | 6.3 и > | 5.3 и < | 5.5-6,1 | 6.2 и > |
| 2. Челночный бег 3х10 м\сек. | 8.6 и < | 8.7-9.0 | 9.1 и > | 8.2 и < | 8.3-8.5 | 8.6 и > |
| 3. Прыжок в длину с места/см. | 164 и > | 123-125 | 124 и < | 179 и > | 178-135 | 134 и < |
| 4. Прыжок через скакалку в 1 мин\раз. | 110 и > | 109-91 | 90 и < | 90 и > | 89-71 | 70 и < |
| 5. Подтягивание\раз. | 14 и > | 13-6 | 5 и < | 8 и > | 7-4 | 3 и < |
| 6. Поднимание туловища за 30сек/раз | 16 и > | 10-15 | 9 и < | 22 и > | 12-21 | 11 и < |
| 7. Сила кисти/кг. | 18 и >  больше | 15-10 | 12 и <  меньше | 24 и > | 21-12 | 16 и < |

*Контрольные упражнения для учащихся 6 класса*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
| Оценки | Отлично | Хорошо | Удовлтвор. | Отлично | Хорошо | Удовлтвор. |
| 1.Бег 60м.\сек. | 10.4 и < | 10.5-11.6 | 11.7 и > | 10,0 и < | 10,1-11,1 | 11.2 и > |
| 2. Бег 300м.\мин.сек. | 1.07 и < | 1.08-1.21 | 1.22 и > | 1.00 и < | 1.01-1.17 | 1.18 и > |
| 3. Бег 1000м.\мин.сек. | 5.20 и < | 5.21-7.20 | 7.21 и > | 4.45 и < | 4.46-6.45 | 6.46 и > |
| 4. бег 1500м.\мин.сек. | 9,00 и < | 9.01-10.29 | 10.30 и > | 8.50 и < | 8,51-9,59 | 10,00 и > |
| 5. Прыжок в длину с разбега\см. | 300 и > | 299-221 | 220 и < | 340 и > | 339-261 | 260 и < |
| 6. Прыжок в высоту\см. | 105 и > | 100-85 | 80 и < | 110 и > | 100-90 | 85 и < |
| 7. Метание мяча (150гр.)\м. | 21 и > | 20-15 | 14 и < | 34 и > | 33-21 | 20 и < |

Контрольные тесты для учащихся 6 класса

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
| Оценки | Отлично | Хорошо | Удовлтвор. | Отлично | Хорошо | Удовлтвор. |
| 1.Бег 30м./сек. | 5.4и < | 5.5-6.2 | 6.3 и > | 5.3 и < | 5.5-6,1 | 6.2 и > |
| 2. Челночный бег 3х10 м\сек. | 8.6 и < | 8.7-9.0 | 9.1 и > | 8.2 и < | 8.3-8.5 | 8.6 и > |
| 3. Прыжок в длину с места/см. | 164 и > | 123-125 | 124 и < | 179 и > | 178-135 | 134 и < |
| 4. Прыжок через скакалку в 1 мин\раз. | 110 и > | 109-91 | 90 и < | 90 и > | 89-71 | 70 и < |
| 5. Подтягивание\раз. | 14 и > | 13-6 | 5 и < | 8 и > | 7-4 | 3 и < |
| 6. Поднимание туловища за 30сек/раз | 16 и > | 10-15 | 9 и < | 22 и > | 12-21 | 11 и < |
| 7. Сила кисти/кг. | 18 и >  больше | 15-10 | 12 и <  меньше | 24 и > | 21-12 | 16 и < |

**Нормативы физкультуры в 7 классе школы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мальчики | | | Упражнение 7 класс | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 5.0 | 5.3 | 5.6 | [Бег на 30 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-30-metrov) | 5.2 | 5.9 | 6.1 |
| 9.8 | 10.3 | 10.8 | [Бег на 60 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-60-m) | 10.8 | 11.3 | 11.8 |
| 15.1 | 15.6 | 16.2 | Бег на 100 метров (сек) | 17.5 | 18.5 | 19.5 |
| 36 | 39 | 42 | [Бег на 200 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-200-metrov) (сек) | 40 | 43 | 46 |
| 58 | 1.01 | 1.05 | [Бег на 300 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-300-metrov) (мин.сек) | 1.03 | 1.06 | 1.10 |
| 1.18 | 1.27 | 1.48 | [Бег на 400 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-400-metrov) (мин.сек) | 1.30 | 1.40 | 2.00 |
| 1.50 | 1.55 | 2.00 | [Бег на 500 метров](https://runetmir.com/sportnorm/beg-500-metrov) (мин.сек) | 2.00 | 2.05 | 2.15 |
| 3.10 | 3.30 | 4.10 | [Бег на 800 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativa-bega-800-metrov) (мин.сек) | 3.30 | 4.10 | 5.20 |
| 4.16 | 4.30 | 4.45 | [Бег на 1000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-1000-metrov-1-km) (мин) | 4.58 | 5.10 | 5.50 |
| 7.00 | 7.30 | 8.00 | [Бег на 1500 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-1500-metrov) (мин.сек) | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 9.40 | 10.40 | 11.30 | [Бег на 2000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-2000-metrov-2-km) (мин.сек) | 11.20 | 12.40 | 13.50 |
| 1300 | 1200 | 1100 | [Шестиминутный бег](https://runetmir.com/sportnorm/beg-6-minut-normativy) (м) | 1000 | 900 | 800 |
| 8.2 | 8.8 | 9.0 | [Челночный бег 3х10 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 8.6 | 9.4 | 9.7 |
| 9.8 | 10.2 | 10.6 | [Челночный бег 4х9 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 10.7 | 11.0 | 11.5 |
| 5.45 | 6.15 | 6.45 | Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек) | 6.15 | 6.45 | 7.30 |
| 13.00 | 14.00 | 14.30 | Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек) | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| 17 | 16 | 15 | [Многоскоки 8 прыжков](https://runetmir.com/sportnorm/mnogoskoki-normativy-i-texnika-vypolneniya) (м) | 15 | 14 | 13.5 |
| 34 | 33 | 32 | [Многоскоки 8 на правой и 8 на левой](https://runetmir.com/sportnorm/mnogoskoki-normativy-i-texnika-vypolneniya) (м) | 28 | 26 | 24 |
| 180 | 170 | 150 | [Прыжок в длину с места](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-mesta) (см) | 170 | 160 | 145 |
| 360 | 330 | 300 | [Прыжок в длину с разбега](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-razbega-normativy) (см) | 330 | 300 | 270 |
| 115 | 110 | 100 | [Прыжок в высоту](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhok-v-vysotu-s-razbega-sposobom-pereshagivanie) (см) | 105 | 100 | 85 |
| 580 | 550 | 520 | [Тройной прыжок](https://runetmir.com/sportnorm/trojnoj-pryzhok-s-razbega-texnika-i-normativy) (см) | 515 | 500 | 470 |
| 100 | 90 | 80 | [Прыжки через скакалку](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-na-skakalke-normativy) 60 сек (раз) | 110 | 100 | 85 |
| На технику | | | Опорный прыжок через козла | На технику | | |
| 39 | 31 | 23 | [Метание мяча 150 г](https://runetmir.com/sportnorm/metanie-myacha-vesom-150-g) (м) | 26 | 19 | 16 |
| 30 | 28 | 26 | [Метание теннисного мяча](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-metaniya-tennisnogo-myacha) (м) | 28 | 26 | 24 |
| 465 | 415 | 390 | [Метание набивного мяча 1 кг](https://runetmir.com/sportnorm/brosok-nabivnogo-myacha-normativy) (см) | 430 | 350 | 300 |
| 9 | 7 | 5 | [Подтягивание из виса](https://runetmir.com/sportnorm/normativ-podtyagivanie) (раз) |  | | |
| 30 | 25 | 15 | [Вис на согнутых руках](https://runetmir.com/sportnorm/vis-na-sognutyx-rukax) (сек) | 22 | 16 | 6 |
| 26 | 22 | 18 | [Отжимания от пола](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-po-otzhimaniyu-ot-pola) (раз) | 12 | 7 | 5 |
| 4.0 | 2.0 | 1.0 | [Угол в упоре на брусьях (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-ugolok-v-upore-na-brusyax) |  | | |
| 38 | 35 | 28 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 60 сек (раз) | 34 | 28 | 25 |

*Контрольные упражнения для учащихся 8 класса*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Физические | Контроль- | Воз- | Уровень | | | | | |
| № п/п | способности | ное упраж- | раст, | Мальчики | | | Девочки | | |
|  |  | нение (тест) | лет | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скорост- | Бег 30 м, |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ные | с |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,2 | 6,0-5,4 | 5,0 |
|  |  |  | 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
|  |  |  | 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| 2 | Координа- | Челноч- |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ционные | ный бег |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 3X10 м, с | 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
|  |  |  | 14 | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
|  |  |  | 15 | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| 3 | Скорост- | Прыжки в |  |  |  |  |  |  |  |
|  | но-сило- | длину с |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вые | места, см | 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
|  |  |  | 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
|  |  |  | 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| 4 | Выносли- | 6-минут- |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вость | ный бег, м |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
|  |  |  | 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
|  |  |  | 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Физические | Контроль- | Воз- | Уровень | | | | | |
| № п/п | способности | ное упраж- | раст, | Мальчики | | | Девочки | | |
|  |  | нение (тест) | лет | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 5 | Гибкость | Наклон |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | вперед из |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | положе- | 13 | *2* | 5-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
|  |  | ния сидя, | 14 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
|  |  | см | 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтяги- |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | вание: на |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | высокой | 13 | 1 | 5-6 | 8 |  |  |  |
|  |  | перекла- | 14 | *2* | 6-7 | 9 |  |  |  |
|  |  | дине из | 15 | 3 | 7-8 | 10 |  |  |  |
|  |  | виса |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | (мальчи- |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ки), кол- |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | во раз; на |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | низкой | 13 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | перекла- | 14 |  |  |  | 5 | 12-15 | 19 |
|  |  | дине из | 15 |  |  |  | 5 | 13-15 | 17 |
|  |  | виса лежа (девочки), |  |  |  |  | 5 | 12-13 | 16 |
|  |  | кол-во раз |  |  |  |  |  |  |  |

*Контрольные упражнения для учащихся 9 класса*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Физические | Контроль- | Воз- | Уровень | | | | | |
| № п/п | способности | ное упраж- | раст, | Мальчики | | | Девочки | | |
|  |  | нение (тест) | лет | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скорост- | Бег 30 м, |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ные | с |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,2 | 6,0-5,4 | 5,0 |
|  |  |  | 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
|  |  |  | 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| 2 | Координа- | Челноч- |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ционные | ный бег |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 3X10 м, с | 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
|  |  |  | 14 | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
|  |  |  | 15 | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| 3 | Скорост- | Прыжки в |  |  |  |  |  |  |  |
|  | но-сило- | длину с |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вые | места, см | 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
|  |  |  | 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
|  |  |  | 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| 4 | Выносли- | 6-минут- |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вость | ный бег, м |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
|  |  |  | 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
|  |  |  | 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Гибкость | Наклон |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | вперед из |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | положе- | 13 | *2* | 5-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
|  |  | ния сидя, | 14 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
|  |  | см | 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтяги- |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | вание: на |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | высокой | 13 | 1 | 5-6 | 8 |  |  |  |
|  |  | перекла- | 14 | *2* | 6-7 | 9 |  |  |  |
|  |  | дине из | 15 | 3 | 7-8 | 10 |  |  |  |
|  |  | виса |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | (мальчи- |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ки), кол- |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | во раз; на |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | низкой | 13 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | перекла- | 14 |  |  |  | 5 | 12-15 | 19 |
|  |  | дине из | 15 |  |  |  | 5 | 13-15 | 17 |
|  |  | виса лежа (девочки), |  |  |  |  | 5 | 12-13 | 16 |
|  |  | кол-во раз |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Корректировка рабочей программы** | | | | |
| **Тема** | **Дата по плану** | **Дата фактическая** | **Причина корректировки** | **Способы корректировки** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Лист корректировки**