**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Калининградской области

Администрация муниципального образования "Правдинский муниципальный округ

Калининградской области"

МБОУ "Средняя школа п. Железнодорожный"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
| МО ИЗО, ОБЖ, Технологии и ФК | Педагогическим советом | Директор |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Маджитова О.Н. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Лисовская И.А. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Протченко Э.А. |
| Протокол №4 | Протокол №12 | Приказ №103 |
| от "29" 08 2023 г. | от "29" 08 2023 г. | от "29" 08 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**(ID 1907091)**

**Учебного предмета**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для 5-9 классов основного общего образования   
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Кочегаров Роман Александрович

учитель физической культуры

п. Железнодорожный 2023

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и   
адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

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

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

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

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

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

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

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

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 510 часов (два часа в неделю и один час внеурочной деятельности в каждом классе). На модульный блок«Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**5 КЛАСС**

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

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

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

*Способы самостоятельной деятельности*. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование**. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта»*. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по

пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

**6 КЛАСС**

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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

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

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

**7 КЛАСС**

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

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.

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

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

**Физическое совершенствование.*Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность***. *Модуль «Гимнастика»*. Акробатические комбинации из ранее разучен​ных 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.

**8 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая

деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

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

**9 КЛАСС**

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

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

**Физическое совершенствование.*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.

Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников   
 ***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** *Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

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

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

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

*Модуль «Плавание»*. Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;   
 готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;   
 готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;   
 готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;   
 готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;   
 стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и   
телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;   
 готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;   
 осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;   
 способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физичес​ких нагрузок;   
 готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;   
 готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;   
 освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;   
 формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической   
деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***   
 проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;   
 осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;   
 характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;   
 устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;   
 устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;   
 устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;   
 устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;   
 устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

***Универсальные коммуникативные действия:***   
 выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;   
 вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;   
 описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;   
 изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***   
 составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной   
функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;   
 активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;   
 разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;   
 организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**5 КЛАСС**

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:   
 выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;   
 проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;   
 составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;   
 осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;   
 выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;   
 выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом  
«напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);   
 выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами,   
подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);   
 передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;   
 выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;   
 демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;   
 передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);   
 демонстрировать технические действия в спортивных играх:   
 баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);   
 волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);   
 футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);   
 тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**6 КЛАСС**

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:   
 характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;   
 измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;   
 готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;   
 отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы 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 учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);   
 выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;   
 выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;   
 выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и   
анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения); выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:   
 баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);   
 волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разучен​ных технических действий в условиях игровой деятельности);   
 футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);   
 тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**7 КЛАСС**

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:   
 проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать   
характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;   
 объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;   
 объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;   
 составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью«индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);   
 выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);   
 составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в

ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки); выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);   
 выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода); демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:   
 баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой   
деятельности);   
 волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);   
 футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);   
 тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**8 КЛАСС**

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:   
 проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;   
 анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;   
 проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;   
 составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в   
соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;   
 выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных   
упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);   
 выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши); выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;   
 выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических   
дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;   
 выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация

передвижения);   
 соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;   
 выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:   
 баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);   
 волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);   
 футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);   
 тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**9 КЛАСС**

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:   
 отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;   
 понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;   
 объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое   
предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся   
общеобразовательной школы;   
 использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;   
 измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча,«задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;   
 определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи; составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);   
 составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись»(юноши);   
 составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);   
 составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов   
художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);   
 совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий

технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;   
 совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;   
 соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять повороты кувырком, маятником;   
 выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;   
 совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;   
 тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**Годовое распределение**

**сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания**

**при 3-х урочных занятиях в неделю в 5 – 9 классах.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы рабочей программы | Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования | Классы | | | |
| 5 – 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Основы знаний о физкультурной деятельности | Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры | Основы техники безопасности и профилактика травматизма | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью: | Развитие способностей физических качеств |  |  |  |  |
| - Скорость |  | 8 | 8 | 8 | 8 |
| - Сила |  | 8 | 8 | 8 | 8 |
| - Выносливость |  | 11 | 11 | 11 | 11 |
| - Координация |  | 6 | 6 | 7 | 7 |
| - Гибкость |  | 2 | 2 | 2 | 2 |
| - Скоростно-силовые |  | 8 | 8 | 8 | 8 |
| **Итого по разделу двигательных способностей:** |  | **47** | **47** | **48** | **48** |
| Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью: | Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх | | | | |
| - Гимнастика, акробатика |  | 9 | 9 | 9 | 9 |
| - Футбол |  | 7(4) | 7(4) | 7(4) | 7(4) |
| - Баскетбол |  | 9 (7) | 9(7) | 9(7) | 9(7) |
| - Волейбол |  | 14(7) | 14(7) | 14(7) | 14(7) |
| - Лёгкая атлетика |  | 7 | 7 | 7 | 7 |
| - Подвижные игры |  | 1 | 1 |  |  |
| - Плавание |  | (12) | (12) | (12) | (12) |
| **Вариативная часть:** |  |  |  |  |  |
| - Лёгкая атлетика |  | 7 | 7 | 7 | 7 |
| - Волейбол |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| - «Стритбол» |  | 2 | 2 | 2 | 2 |
| -Подведение итогов учебного года |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **ИТОГО:** |  | **58** | **58** | **57** | **57** |
| **ВСЕГО:** |  | **105** | **105** | **105** | **105** |

***- В скобках указано количество часов разделов программы, при наличии условий для проведения занятий по плаванию***

**Календарно - тематическое**

**планирование по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных**

**занятиях в неделю в 5 – 9 классах.**

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

(В.У.) вводные уроки;

(Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом;

(См.У.) смешанные уроки;

(У.У.) учётные уроки;

(С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

Б) Методы ведения урока:

(Ф.М.) фронтальный метод;

(П.М.) поточный метод;

(Пс.М.) посменный метод;.

(Г.М.) групповой метод;

(И.М.) индивидуальный метод.

ЖУР – журнал учёта результатов; ОРУ – общеразвивающие упражнения; ТТД – тактико-технические действия; УП – пособие по основам знаний о физкультурной деятельности; ОФК – основные физические качества; РКК – развитие координационных и кондиционных способностей.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/  /п | Виды урока | Разделы  программы | Элементы  Федерального компонента  государствен  ного стандарта общего образования по физической культуре | Темы уроков по классам | | | | Формы  контроля | Оснащённость урока | Календарные сроки изучения |
| 5 – 6  классы | 7  классы | 8  классы | 9  классы |
| 1 | В.У. | Соблюдени | Основы | Вводный инструктаж по технике безопасности на | | | | Фронтал | Инструкции и | Сентябрь. |
| 1 | Ф.М. | е мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК | техники безопасности профилактика травматизма | уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи | | | | ьный орпос | журнал по технике безопасности | Сентябрь. |
| 2 | С.У.  Ф.М. | ОРУ (выносливость) | Развитие ОФК | Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости | | | | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спортплощадка | Сентябрь. |
| 3 | С. У.  П.М. | ОРУ (скорость) | Развитие ОФК | Бег 30 метров (2 – 3 повторения) | | | | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спортплощадка | Сентябрь. |
| 4 | С. У.  П.М. | ОРУ (сила) | Развитие ОФК | Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы | | | | Корректировка техники исполнения | Перекладина, гимнастическая стенка | Сентябрь. |
| 5 | С.У.  Г.М. | ОРУ (выносливость) | Развитие ОФК | Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости | | | | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спортплощадка | Сентябрь. |
| 6 | С. У.  П.М. | ОРУ (скорость) | Развитие ОФК | Бег 60 метров (2 – 3 повторения) | | | | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спортплощадка | Сентябрь. |
| 7 | С.У.  Г.М. | ОРУ (выносливость) | Развитие ОФК | Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости | | | | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спортплощадка | Сентябрь. |
| 8 | У.У.  Пс.М | Определение ОФК | Развитие ОФК | Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание | | | | Фиксирование | Беговая дорожка, | Сентябрь. |
| 8 |  | (сила, скорость) |  | на перекладине (м) | | | | результата | секундомер, перекладина, ЖУР | Сентябрь. |
| 9 | У.У.  Пс.М | Определение ОФК (гибкость, скоростная выносливость) | Развитие ОФК | Наклоны в перёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд | | | | Фиксирование результата | Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР | Сентябрь. |
| 10 | У.У.  Г.М.  Ф.М. | Определение ОФК (сила, скоростно-силовые качества) | Развитие ОФК | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | | | | Фиксирование результата | Спортплощадка, рулетка, ЖУР | Сентябрь. |
| 11 | У.У.  Ф.М. | ОРУ (выносливость) | Развитие ОФК | Бег 1000 метров с фиксированием результата | | | | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | Сентябрь. |
| 12 | П.М.  С.У. | Лёгкая атлетика (спринтерский бег) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Высокий старт, бег с ускорением до 40 – 60 метров | | Низкий старт, бег с ускорением до 80 – 100 метров | | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спортплощадка | Сентябрь. |
| 13 | П.М.  С.У. | Лёгкая атлетика (спринтерский бег) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Бег 60 метров на результат | | Бег 100 метров на результат | | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | Сентябрь. |
| 14;  15 | П.М.  С.У. | Лёгкая атлетика (прыжки в длину) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Прыжки в длину «согнув ноги» | | | | Корректировка шагов разбега, попадания на брусок | Прыжковая яма, рулетка, ЖУР | Сентябрь.  Октябрь. |
| Обучение: с 7-9 шагов разбега | Закрепление: с 9-11 шагов разбега | Совершенствование: с 11-13 шагов разбега | |
| 16;  17 | И.М.  Н.У.  С.У. | Лёгкая атлетика (метание) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега | | | | Корректировка техники метания и разбега | Малые мячи (150 г), сектор для метания, разметка | Октябрь. |
| Обучение | Закрепление | Совершенствование | |
| 18 | Г.М.  С.У. | Лёгкая атлетика (скоростная выносливость) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м) | | | | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | Октябрь. |
| 20 | Г.М.  См.У | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Изучение | | Закрепление | Совершенствование | Визуальная оценка действий | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |
| Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону | | | |
| 21 | П.М.  См.У | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма | | Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма | | Визуальная оценка действий | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |
| 22 | Г.М.  С.У.  Н.У. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Изучение | | Закрепление | Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |
| Ведение мяча, отбор мяча | | | |
| 23 | Г.М.  С.У. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Закрепление | | | Совершенствование | Оценка ТТД | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |
| Комбинации из основных элементов игры в футбол | | | |
| 24 | И.М.  С.У.  Н.У. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения | | | | Оценка действий | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |
| 25 | С.У.  Н.У. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Двусторонняя игра в футбол | | | | Оценка ТТД | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |
| 26 | Г.М.  С.У. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | | | | Оценка действий и судейства | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |
| 27 | П.М.  Пс.м  См.М | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление | Совершенствование | | Корректировка техники движений | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе | | | |
| 28 | Г.М.  Н.У.  С. У. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Освоение ловли и передачи мяча | | Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола | | Корректировка техники движений | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| 29 | Г.М.  Н.У.  С. У. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Ведение мяча правой и левой рукой в движении | | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | | Корректировка техники движений | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| 30 | Г.М.  Н.У.  С. У. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление | Совершенствование | | Корректировка техники движений | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места | | Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении | |
| 31 | Г.М.  С.У.  Н.У. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление | Совершенствование | | Корректировка техники исполне | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| Броски мяча двумя | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении | | |
|  |  |  |  | руками с места |  |  |  | ния |  |  |
| 32 | Г.М.  Н.У.  С.М.  П.М. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление | Совершенствование | | Корректировка техники исполнения | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении | Броски мяча в корзину | | |
| 33 | Г.М.  Н.У.  С.М.  П.М. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление | Совершенствование | | Корректировка техники исполнения | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| Вырывание, выбивание мяча | | | |
| 34;  35 | Г.М.  С.У. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в баскетбол по упрощённым правилам | | Игра в баскетбол по основным правилам | | Корректировка техники и тактики игры | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| 36 | И.М.  Г.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление | Совершенствование | | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| Элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения | | | |
| 37 | И.М.  Г.М.  Н.У. С.У. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление | Совершенствование | | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| Комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку | | | |
| 38 | И.М.  Г.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные | Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после | | Передача мяча во | Передача мяча в | Корректировка | Волейбольная площадка, | Декабрь. |
| 38 | Н.У.  С.У. | Волейбол | ТТД в спортиграх | перемещения | | встречных колонах, отбивание мяча через сетку | прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели | техники исполнения | мячи | Декабрь. |
| 39 | Н.У.  С.У. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | | Закрепление | | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| Технике нижней подачи, 3-6 метров от сетки | Технике нижней подачи через сетку | Нижней подачи, приём подачи | Нижней подачи, подача в заданную часть площадки |
| 40 | И.М.  Н.У.  С.У.  См.М | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление | Совершенствование | | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | | | |
| 41 | И.М.  Н.У.  С.У.  См.М | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар) | | | | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| 42 | И.М.  Н.У.  С.У. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Закрепление | | Совершенствование | | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| Основных элементов перемещений и владения мячом. | | | |
| 43 | И.М.  Н.У.  С.У. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Тактика позиционного нападения без изменения позиций | Тактика позиционного нападения с изменениями позиций игроков (6:0) | | Игра в нападении в третьей зоне | Корректировка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
|  |  |  |  | игроков (6:0) |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Ф.М.  Н.У.  С.У. | ОЗ. Подвижные игры | ФК человека и общества.  ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление | Совершенствование | | Фронтальный опрос. Корректировка техники и тактики игры | УП. Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола | | | |
| 45;  46 | И.М.  Н.У.  С.У. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам | Двусторонняя игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола | Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам | | Корректировка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| 47; 48; 49 | Г.М  С.У.  И.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра «Мяч через сетку» по основным правилам | Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | | Корректировка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| 50 | У.У.  Ф.М. | Меры безопасности охраны труда на занятиях ФК | Основы техники безопасности профилактика травматизма | Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: лёгкая атлетика, акробатика, спортивные игры, оказание первой помощи | | | | Фронтальный опрос, практические умения | Инструкции, журнал по технике безопасности | Январь. |
| 51 | С.У.  Г.М.  П.М. | ОРУ (выносливость) | РКК | ОРУ с повышенной амплитудой движений | | | | Корректировка движений | Стойки, гимнастические скамейки | Январь. |
| 52 | Ф.М. | ОЗ. ОРУ | ФК человека | Теория: «Рациональное питание». Комбинации из: | | | | Фронтал | УП. | Январь. |
| Н.У.  С.У.  П.М. | (координация, выносливость) | и общества.  РКК | Бег «паучком», отжимание в упоре лёжа, прыжковые упражнения, выполнение угла на «шведской стенке | | | | ьный опрос. Индивидуализация нагрузки | спортзал | Январь. |
| 53 | С.У.  П.М. | ОРУ (силовая выносливость) | Развитие ОФК | Закрепление | | Совершенствование | | Индивидуализация нагрузки | Спортзал, канат, маты | Январь. |
| Лазание по канату на количество повторений | | | |
| 54 | С.У.  П.М. | ОРУ (сила) | РКК | Передвижение на руках с помощью партнёра, переноска партнёра, комплекс упражнений у гимнастической стенки | | | | Индивидуализация нагрузки | Спортзал, гимнастическая стенка | Январь. |
| 55 | С.У.  У.У. | ОРУ (скоростная выносливость) | Развитие ОФК | Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе (3-4 повтора) | | Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе (3-4 повтора) | | Фиксирование результата | Спортзал, скакалки, секундомер, ЖУР | Январь. |
| 56 | С.У.  Г.М.  Н.У. | Игра на базе баскетбола | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление | Совершенствование | | Корректировка техники игры | Баскетбольная площадка, мячи | Январь. |
| Игра в «Стритбол» | | | |
| 57 | Г.М.  С.У. | Игра на базе баскетбола | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в «Стритбол» | | | | Корректировка техники игры | Баскетбольная площадка, мячи | Январь. |
| 58 | П.М.  У.У. | ОРУ (координация) | Развитие ОФК | Метание малого мяча в цель с 7-8 метров | | Метание малого мяча в цель с 9-10 метров | | Корректировка техники метания | Мишень, малые мячи | Январь. |
| 59 | У.У.  Г.М | Волейбол | Развитие ОФК | Игра «Мяч через сетку» по основным | Игра « Мяч через сетку» с элементами | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | | Корректировка техники игры | Волейбольная площадка, мячи | Февраль. |
|  |  |  |  | правилам | волейбола |  |  |  |  |  |
| 60 | Ф.М.  У.У.  И.М.  Н.У.  С.У. | ОЗ. Гимнастика с основами акробатики | ФК человека и общества. Организация приёмов и команд | Теория: «Оказание первой помощи» | | | |  |  |  |
| Обучение строевому шагу, размыкание и смыкание на месте | Закрепление, совершенствование: выполнение строевых команд | | Перестроения из колоны по 1 в колону по 2, 3, 4 в движении | Оценка практических умений.  Корректировка выполнения команд | УП, шины, бинт, жгут, спортзал | Февраль. |
| 61 | И.М.  С.У.  Н.У. | Гимнастика с основами акробатики | ДУ и навыки | Обучение | | Закрепление | Совершенствование | Корректировка техники выполнения | Спортзал, маты | Февраль. |
| Кувырок вперёд-назад | Кувырок вперёд-назад, стойка на лопатках | | |
| 62; 63 | И.М.  С.У.  Н.У. | Гимнастика с основами акробатики | ДУ и навыки | Обучение | Закрепление | Совершенствование | | Корректировка техники выполнения | Спортзал, маты | Февраль. |
| Кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д) | | | |
| 64;  65 | И.М.  С.У.  Н.У. | Гимнастика с основами акробатики | ДУ и навыки | Обучение | Закрепление | Совершенствование | | Корректировка техники выполнения | Спортзал, маты | Февраль. |
| Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д) | | | |
| 66; 67 | Г.М.  Н.У.  С.У.  И.М. | Гимнастика с основами акробатики | ДУ и навыки | Обучение | Закрепление | Совершенствование | | Корректировка техники выполнения | Спортзал, маты | Февраль. |
| Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота | | | |
| 68 | Ф.М.  Н.У.  С.У. | Гимнастика с основами акробатики | ДУ и навыки | Обучение | Закрепление | Совершенствование | | Корректировка техники | Спортзал, музыкальное сопровожден | Февраль. |
| Вольные упражнения с использованием танцевальных | | | |
| 68 |  |  |  | элементов (тип зарядки) | | | | исполнения | ие | Февраль. |
| 69 | С.П.  П.М. | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Развитие ОФК | Обучение | Закрепление | | Совершенствование | Корректировка техники выполнения | Спортзал, секундомер | Февраль. |
| Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд. Выпрыгивание в вверх из полуприседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута) | | | |
| 70 | Г.М.  С.У. | ОРУ (скоростно-силовые способности) | Развитие ОФК | Обучение | Закрепление | Совершенствование | | Корректировка техники движений | Спортзал, набивные мячи | Февраль. |
| Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием | | | |
| 71 | Ф.М.  С.У. | ОРУ (общая выносливость) | Развитие ОФК | Равномерный бег 6 минут | Равномерный бег 8 минут | Равномерный бег 10 минут | Равномерный бег 12 минут | Снятие пульса до и после бега и через 5 минут | Спортзал | Март. |
| 72 | П.М.  С.У. | ОРУ (координация) | Развитие ОФК | Закрепление | | Совершенствование | | Корректировка техники исполнения | Спортзал, малые мячи | Март. |
| Техника метания малого мяча в цель с 7-8 метров | | Техника метания малого мяча в цель с 10 метров | |
| 73 | Г.М.  С.У. | ОРУ (скоростные качества) | Развитие ОФК | Встречная эстафета. Эстафетный бег в спортзале | | | | Корректировка техники исполнения | Спортзал, эстафетные палочки | Март. |
| 74 | П.М.  С.У. | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Развитие ОФК | Закрепление техники тройного прыжка с места | | Совершенствование техники тройного прыжка с места | | Корректировка техники прыжка | Спортзал, измерительная рулетка | Март. |
| 75 | П.М. | ОРУ | РКК | Серия упражнений из: бег на 15 метров; отжимание в | | | | Измерен | Спортзал, | Март. |
| 75 | С.У. | (скоростно-силовые качества) | РКК | упоре лёжа; выпрыгивание из приседа; броски набивного мяча, прыжки на двух ногах | | | | ие пульса до и после выполнения и через 5 минут | набивные мячи | Март. |
| 76 | Ф.М.  Н.У.  У.У.  Г.М.  С.У. | ОЗ.  ОРУ (координация) | ФК человека и общества. Развитие ОФК | Теория: «Подготовка и проведение туристического похода | | | | Фронтальный опрос. Учёт результата | УП. Спортзал, ЖУР | Март. |
| Челночный бег: 2х10 м | Челночный бег: 3х10 м | | Челночный бег: 4х10 м |
| 77;  78;  79 | Г.М.  С.У. | Подвижные и спортивные игры | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра «Мяч через сетку» по основным правилам | Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | | Корректировка техники игры | Волейбольная площадка, мячи | Март. |
| 80;  81 | Г.М.  С.У. | Подвижные и спортивные игры | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в баскетбол по упрощённым правилам | | Игра в баскетбол по основным правилам | | Корректировка техники игры | Баскетбольная площадка, мячи | Март. |
| 82;  83;  84 | Ф.М.  С.У. | ОРУ (общая выносливость) | Развитие ОФК | Кроссовый бег без учёта времени | | | | Корректировка техники бега | Беговая дорожка | Апрель. |
| 85;  86;  87 | Г.М.  У.У. | ОРУ (скоростная выносливость) | Развитие ОФК | Закрепление | | Совершенствование | | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, ЖУР | Апрель. |
| Бег 500 метров (м), (д) | Бег 500 метров (д); 800 метров (м) | Бег 500 метров (д); 800 метров (м) | |
| 88 | Г.М. | ОРУ | Развитие | Бег 60 метров | | Бег 100 метров | | Коррект | Беговая | Апрель. |
| 88 | У.У | (скорсть) | ОФК |  |  |  |  | тировка техники бега | дорожка, секундомер, ЖУР | Апрель. |
| 89;  90 | Г.М.  С.У. | ОРУ (сила) | Развитие ОФК (атлетическая гимнастика) | Комплекс силовых упражнений с отягощениями (м); комплекс силовых упражнений с собственным весом (д) | | | | Индивидуализация нагрузки | Спортзал, тренажёр, гантели, гири | Апрель. |
| 91;  92 | П.М.  С.У. | Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Закрепление | | Совершенствование | | Корректировка техники прыжка в длину | Прыжковая яма, измерительная рулетка | Апрель. |
| Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» | | | |
| 93 | И.М.У.У. | Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги» | | | | Фиксирование результата | Прыжковая яма, измерительная рулетка | Апрель. |
| 94 | И.М.  С.У. | Лёгкая атлетика (скорость) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Учётный урок по бегу на 60 метров | | Учётный урок по бегу на 100 метров | | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | Май. |
| 95 | П.М.  С.У. | Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Закрепление техники метания малого мяча (150 г) на дальность | | Закрепление техники метания гранаты 500 г (д); 700 г (м) на дальность | | Корректировка техники метания | Сектор для метания малого мяча и гранаты | Май. |
| 96 | И.М.  С.У.У.У. | Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Учётный урок по метанию малого мяча на дальность | | Учётный урок по метанию гранаты на дальность | | Фиксирование результата | Сектор для метания малого мяча и гранаты, ЖУР | Май. |
| 97 | И.М.  У.У. | Лёгкая атлетика | ДУ и навыки, основные | Учётный урок по прыжкам в длину с места | | | | Фиксирование | Измерительная рулетка, | Май. |
| 97 | С.У. | (скоростно-силовые качества) | ТТД в лёгкой атлетике |  |  |  |  | результата | ЖУР | Май. |
| 98 | И.М.  У.У.  С.У. | ОРУ (сила) | Развитие ОФК | Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д) | | | | Фиксирование результата | Перекладина, ЖУР | Май. |
| 99 | И.М.  У.У.  С.М. | ОРУ (силовая выносливость) | Развитие ОФК | Учётный урок: на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | | | | Фиксирование результата | Гимнастический мат, секундомер, ЖУР | Май. |
| 100 | Г.М.  У.У.  С.У. | ОРУ (общая выносливость) | Развитие ОФК | Учётный урок по бегу на 1000 метров | | | | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | Май. |
| 101 | И.М.  У.У.  С.У. | ОРУ (гибкость) | Развитие ОФК | Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперёд из положения сидя | | | | Фиксирование результата | Гимнастический мат, линейка, ЖУР | Май. |
| 102 | Г.М.  У.У.  С.У. | ОРУ (координация) | Развитие ОФК | Учётный урок: упражнения на координацию. Челночный бег 3х10 метров | | | | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | Май. |

Учебно - тематическое планирование

занятий по обучению детей плаванию.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Часы |
| 1. | Вводное занятие. | 1 |
| 2. | Гимнастика на воде. | 2 |
| 3. | Обучение плаванию. | 2 |
| 4. | Совершенствование техники спортивных способов плаваний | 2 |
| 5. | Контрольное занятие | 1 |
|  |  | Итого:8 |

Календарно-тематическое планирование занятий по обучению детей плаванию

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема | Содержание занятия |
| 1. |  | Вводное занятие. | Ознакомление детей с особенностями занятий. Знакомство с правилами поведения на воде. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Гимнастика в воде. |
| 2. |  | Гимнастика на воде. | Разминка. Передвижение по дну  шагом, бегом, прыжками, с  различными исходными положениями  рук. Погружение в воду на  задержанном дыхании. Дыхательные упражнения. |
| 3. |  | Гимнастика на воде. | Разминка. Дыхательные упражнения.  Лежание и скольжение на груди и на спине с различными положениями рук. Скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. |
| 4. |  | Обучение плаванию. | Кроль на груди, кроль на спине:  движение ногами, руками, правильное дыхание, согласование движений ногами, руками и дыханием, общее согласование движений. |
| 5. |  | Обучение плаванию. | Брасс: движение руками, ногами, правильное движение, согласование движений ногами, руками и дыханием, общее согласование движений. |
| 6. |  | Совершенствование техники  спортивных способов плавания. | Простые повороты при плавании всеми стилями. Стартовый прыжок с низкого бортика |
| 7. |  | Совершенствование техники  спортивных способов плавания. | Совершенствование техники спортивных способов плавания.  Совершенствование техника плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, дельфин: плавание с помощью движений одними руками, плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук, плавание с полной координацией движений, работа с техникой дыхания. Отдых, купание. |
| 8. |  | Контрольное занятие | Демонстрация полученных навыков плавания различными стилями на время. |
|  | | | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**   
**5-9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные**  **(цифровые)**  **образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | |
| 1.1. | **Зарождение олимпийского движения** | 1 |  |  |  |
| 1.2. | **Олимпийское движение в СССР и современной России** |  |  |  |  |
| 1.3. | **Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами** | 1 |  |  |  |
| 1.4. | **Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом** |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | |
| 2.1. | **Ведение дневника физической культуры** |  |  |  |  |
| 2.2. | **Понятие «техническая подготовка** |  |  |  |  |
| 2.3. | **Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»** | 1 |  |  |  |
| 2.4. | **Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий** |  |  |  |  |
| 2.5. | **Ошибки в технике упражнений и их предупреждение** |  |  |  |  |
| 2.6. | **Планирование занятий технической подготовкой** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.7. | **Составление плана занятий по технической подготовке** |  |  |  |  |
| 2.8. | **Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями** | 1 | 1 |  |  |
| 2.9. | **Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой** |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| 3.1. | **Упражнения для коррекции телосложения** | 2 |  |  |  |
| 3.2. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 2 |  |  |  |
| 3.3. | *Модуль «Гимнастика».* **Акробатическая комбинация** | 2 | 1 |  |  |
| 3.4. | *Модуль «Гимнастика».* **Акробатические пирамиды** | 2 |  |  |  |
| 3.5. | *Модуль «Гимнастика».* **Стойка на голове с опорой на руки** | 2 | 1 |  |  |
| 3.6. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений** | 3 |  |  |  |
| 3.7. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье по канату в два приёма** | 3 |  |  |  |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма** | 3 |  |  |  |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Упражнения степ-аэробики** | 3 |  |  |  |
| 3.10. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с преодолением препятствий** | 3 |  |  |  |
| 3.11. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»** | 3 |  |  |  |
| 3.12. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Эстафетный бег** | 3 | 1 |  |  |
| 3.13. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега** | 3 |  |  |  |
| 3.14. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в катящуюся мишень** | 3 | 1 |  |  |
| 3.15. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений** | 3 |  |  |  |
| 3.16. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Торможение на лыжах способом «упор»** |  |  |  |  |
| 3.17. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором** |  |  |  |  |
| 3.18. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Поворот упором при спуске с пологого склона** |  |  |  |  |
| 3.19. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона** |  |  |  |  |
| 3.20. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции** |  |  |  |  |
| 3.21. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции** |  |  |  |  |
| 3.22. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ловля мяча после отскока от пола** | 3 |  |  |  |

2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.23. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола** | 3 |  |  |  |
| 3.24. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения** | 3 | 1 |  |  |
| 3.25. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу** | 3 |  |  |  |
| 3.26. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения** | 3 | 1 |  |  |
| 3.27. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Верхняя прямая подача мяча** | 3 | 1 |  |  |
| 3.28. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку** | 3 |  |  |  |
| 3.29. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову** | 3 | 1 |  |  |
| 3.30. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Средние и длинные передачи футбольного мяча** | 3 |  |  |  |
| 3.31. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Тактические действия игры футбол** | 3 | 1 |  |  |
| Итого по разделу | | 64 |  | | |
| **Раздел 4. СПОР** | | | | | |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** | 30 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 30 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 |  |  |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные**  **(цифровые)**  **образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | |
| 1.1. | **Физическая культура в современном обществе** |  |  |  |  |
| 1.2. | **Всестороннее и гармоничное физическое развитие** | 1 |  |  |  |
| 1.3. | **Адаптивная физическая культура** | 1 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | |
| 2.1. | **Коррекция нарушения осанки** | 1 |  |  |  |
| 2.2. | **Коррекция избыточной массы тела** |  |  |  |  |
| 2.3. | **Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой** |  |  |  |  |
| 2.4. | **Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий** | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| 3.1. | **Профилактика умственного перенапряжения** | 2 |  |  |  |
| 3.2. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на перекладине** | 2 | 1 |  |  |
| 3.3. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине** | 2 |  |  |  |
| 3.4. | *Модуль «Гимнастика».* **Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики** | 2 |  |  |  |
| 3.5. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Кроссовый бег** | 4 | 1 |  |  |
| 3.6. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»** | 2 |  |  |  |
| 3.7. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике** | 4 |  |  |  |
| 3.8. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах** | 4 | 1 |  |  |
| 3.9. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах** | 4 |  |  |  |
| 3.10. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом** |  |  |  |  |
| 3.11. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Способы преодоления естественных препятствий на лыжах** |  |  |  |  |
| 3.12. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Торможение боковым скольжением** |  |  |  |  |
| 3.13. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Переход с одного лыжного хода на другой** |  |  |  |  |
| 3.14. | *Модуль «Плавание».* **Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине** | 4 |  |  |  |
| 3.15. | *Модуль «Плавание».* **Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине** | 4 | 1 |  |  |
| 3.16. | *Модуль «Плавание».* **Проплывание учебных дистанций** | 4 | 1 |  |  |
| 3.17. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Повороты с мячом на месте** | 2 |  |  |  |
| 3.18. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача мяча одной рукой от плеча и снизу** | 2 |  |  |  |
| 3.19. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке** | 2 |  |  |  |
| 3.20. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке** | 2 |  |  |  |
| 3.21. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямой нападающий удар** | 3 | 1 |  |  |
| 3.22. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления** | 4 |  |  |  |
| 3.23. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места** | 2 |  |  |  |
| 3.24. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Тактические действия в игре волейбол** | 4 | 1 |  |  |
| 3.25. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности** | 2 | 1 |  |  |
| 3.26. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол** | 3 | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого по разделу | | 64 |  | | |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | | |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** | 30 | 1 |  |  |
| Итого по разделу | | 30 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 |  |  |

**Учебно-методический комплект**

**Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

**Учебники:**

**1. Авторы:** М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

**Физическая культура 5 – 6 – 7 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**2. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 8 – 9 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**3. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 10 – 11 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2021.