

Приложение 1

к ООП НОО МКОУ Мосальской средней

общеобразовательной школы №1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учебного предмета**

**« Физическая культура»**

**5 -9 класс**

Срок реализации 5 года

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014.

#### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

На уровне основного общего образования предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура», входящим в обязательную часть Примерного учебного плана основного общего образования на изучение которого отводится 510 часов (3 часа в неделю, 34 учебные недели)

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 5 – 9 КЛАССЫ**

#### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению **нормативов** Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644)

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## Содержание основного общего образования по учебному предмету

### 5 класс (102 часа)

#### Знания о физической культуре (в процессе уроков)

##### История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

##### Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

##### Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

##### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

##### Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

### Физическое совершенствование (102 часа)

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)*

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

##### **Модуль Гимнастика с основами акробатики (21 час)**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

*Акробатические упражнения и комбинации:*

- кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

- висы согнувшись, висы прогнувшись.



- подтягивание в вися; поднятие прямых ног в вися.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

### **Модуль II Легкая атлетика (30 часов)**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 40 м;

скоростной бег до 40 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; *бег на 1000 м.*

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Модуль III Спортивные игры (30 часов)**

#### **Баскетбол (18 часов)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- тактика свободного нападения;

- позиционное нападение без изменения позиций игроков.

- игра по правилам.

#### **Волейбол (6 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку;*

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

#### **Лапта (6 часов)**

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

- Ловля и передачи мяча в парах
- удары на точность;
- комбинации из освоенных элементов техники.

Игра по упрощенным правилам

#### **Модуль IV Лыжная подготовка (лыжные гонки) (21 час)**

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

#### **Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

#### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
  - приземление на точность и сохранение равновесия;
  - преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
  - комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
  - комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
  - упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

## **6 класс (102 часа)**

### **Знания о физической культуре (в процессе уроков)**

#### **История физической культуры**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

#### **Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование (102 часа)**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

##### **Модуль II Гимнастика с основами акробатики (21 час)**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

- два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

*Акробатическая комбинация.*

*Мальчики и девочки:*

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

- прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

*Упражнения на низкой перекладине.*

Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

*Мальчики:*

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

*Девочки:*

*Разновысокие брусья.*

Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

##### **Модуль III Легкая атлетика (30 часов)**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;

- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;  
на результат 60 м;  
- высокий старт;  
- бег в равномерном темпе до 15 минут;  
- кроссовый бег; бег на 1200м.  
- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;  
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;  
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;  
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;  
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Модуль III Спортивные игры (30 часов)  
Баскетбол (18 часов)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;  
- остановка двумя шагами и прыжком;  
- повороты без мяча и с мячом;  
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)  
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;  
по прямой, с изменением направления движения и скорости;  
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;  
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;  
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;  
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;  
броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.  
- штрафной бросок;  
- вырывание и выбивание мяча;  
- игра по правилам.

**Волейбол (6 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;  
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);  
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;  
- прием и передача мяча сверху двумя руками;  
- нижняя прямая подача;  
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Лапта (6 часов)**

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

- Ловля и передачи мяча в парах  
- удары на точность;  
- комбинации из освоенных элементов техники.

Игра по упрощенным правилам

**Модуль IV Лыжная подготовка (лыжные гонки) (21 часов)**

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

## **Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Гимнастика с основами акробатики:*

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

*Легкая атлетика:*

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### Баскетбол

##### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

##### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

##### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

### **7 класс (102 часа)**

#### **Знания о физической культуре (в процессе уроков)**

##### **История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

##### **Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

##### **Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

##### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

##### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

### **Физическое совершенствование (102 часа)**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

##### **Модуль Гимнастика с основами акробатики (21 час)**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъем переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90°

*Элементы единоборств*

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.

### **Модуль II Легкая атлетика (30 часов)**

*Беговые упражнения:*

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
- бег с ускорением от 40 до 60 м;
- скоростной бег до 60 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Модуль III Спортивные игры (31 час)**

#### **Баскетбол (14 часов)**



- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

#### **Волейбол (12 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

#### **Лапта (5 часов)**

Ловля мяча одной рукой, двумя руками

- подача мяча;
  - удары битой из-за головы;
  - комбинации из освоенных элементов техники, нападение быстрым прорывом (2\*1)
- Игра по правилам русская лапта

#### **Модуль IV Лыжная подготовка (лыжные гонки) (20 час)**

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.

#### **Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

#### **Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме поворотно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

### *Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

## **8 класс (102 часа)**

### **Знания о физической культуре (в процессе уроков)**

#### **История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

#### **Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

### **Физическое совершенствование (102 часа)**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

#### **Модуль II Гимнастика с основами акробатики (21 час)**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекаат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Из вися на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

*Девочки:*

- из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

*Элементы единоборств*

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.

Приемы борьбы за выгодное положение

### **Модуль II Легкая атлетика (30 часов)**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- бег на результат 100 м

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Модуль III Спортивные игры (31 час)**

#### **Баскетбол (12 часов)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

#### **Волейбол (14 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

#### **Лапта (5 часов)**

Ловля мяча одной рукой, двумя руками

- подача мяча;
  - удары битой из-за головы;
  - комбинации из освоенных элементов техники, нападение быстрым прорывом (2\*1)
- Игра по правилам русская лапта

#### **Модуль IV Лыжная подготовка (лыжные гонки) (20 часов)**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

**Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)**  
 Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

#### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общеспортивная подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты,

выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей

одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**9 класс (102 часа)**

**Знания о физической культуре (в процессе уроков)**

### **История физической культуры**

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека**

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование (102 часа)**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

### **Модуль Гимнастика с основами акробатики (18 часов)**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекаат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев -

прыжок вверх с поворотом на 360 °

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

### **Модуль II Легкая атлетика (30 часов)**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Модуль III Спортивные игры (31 час)**

#### **Баскетбол (12 часов)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;



- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

#### **Волейбол (16 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

#### **Лапта (3 часов)**

Ловля мяча одной рукой, двумя руками

- подача мяча;
- удары битой из-за головы;
- комбинации из освоенных элементов техники, нападение быстрым прорывом (2\*1)

Игра по правилам русская лапта

#### **Модуль IV Лыжная подготовка (лыжные гонки) (20 часов).**

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

#### **Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

#### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

#### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

#### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

#### *Легкая атлетика:*

##### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

##### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

##### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *Баскетбол*

##### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

##### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

##### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

##### *Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Таблица тематического распределения количества часов**

**5 класс**

|   | Наименование разделов, тем          | Количество часов |          |                     |
|---|-------------------------------------|------------------|----------|---------------------|
|   |                                     | Всего            | Контроль | Практические работы |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | -        | -                   |
| 2 | Легкая атлетика                     | 30               | 11       | -                   |
| 3 | Спортивные игры (волейбол)          | 12               | -        | -                   |
| 4 | Лыжная подготовка                   | 21               | 1        | -                   |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики  | 21               | 4        | -                   |
| 6 | Спортивные игры (баскетбол)         | 18               | -        | -                   |
|   | Всего:                              | 102              | 16       | -                   |

**6 класс**

| № | Наименование разделов, тем          | Количество часов |          |                     |
|---|-------------------------------------|------------------|----------|---------------------|
|   |                                     | Всего            | Контроль | Практические работы |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | -        | -                   |
| 2 | Легкая атлетика                     | 30               | 12       | -                   |
| 3 | Спортивные игры (волейбол)          | 12               | -        | -                   |
| 4 | Лыжная подготовка                   | 21               | 1        | -                   |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики  | 21               | 5        | -                   |
| 6 | Спортивные игры (баскетбол)         | 18               | -        | -                   |
|   | Всего:                              | 102              | 18       | -                   |

**7 класс**

| № | Наименование разделов, тем          | Количество часов |          |                     |
|---|-------------------------------------|------------------|----------|---------------------|
|   |                                     | Всего            | Контроль | Практические работы |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | -        | -                   |
| 2 | Легкая атлетика                     | 30               | 12       | -                   |
| 3 | Спортивные игры (волейбол)          | 12               | -        | -                   |
| 4 | Лыжная подготовка                   | 20               | 1        | -                   |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики  | 21               | 5        | -                   |
| 6 | Спортивные игры (баскетбол)         | 14               | -        | -                   |
| 7 | Народные игры (лапта)               | 5                | -        | -                   |
|   | Всего:                              | 102              | 18       | -                   |

**8 класс**

| № | Наименование разделов, тем | Количество часов |          |                     |
|---|----------------------------|------------------|----------|---------------------|
|   |                            | Всего            | Контроль | Практические работы |

|   |                                     |                  |    |   |
|---|-------------------------------------|------------------|----|---|
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | -  | - |
| 2 | Легкая атлетика                     | 30               | 13 | - |
| 3 | Спортивные игры (волейбол)          | 14               | -  | - |
| 4 | Лыжная подготовка                   | 20               | 1  | - |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики  | 21               | 4  | - |
| 6 | Спортивные игры (баскетбол)         | 12               | -  | - |
| 7 | Народные игры (лапта)               | 5                | -  | - |
|   | Всего:                              | 102              | 18 | - |

### 9 класс

| № | Наименование разделов, тем          | Количество часов |          |                     |
|---|-------------------------------------|------------------|----------|---------------------|
|   |                                     | Всего            | Контроль | Практические работы |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | -        | -                   |
| 2 | Легкая атлетика                     | 30               | 11       | -                   |
| 3 | Спортивные игры (волейбол)          | 16               | -        | -                   |
| 4 | Лыжная подготовка                   | 20               | 4        | -                   |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики  | 18               | 3        | -                   |
| 6 | Спортивные игры (баскетбол)         | 12               | -        | -                   |
| 7 | Народные игры (лапта)               | 3                | -        | -                   |
|   | Всего:                              | 102              | 18       | -                   |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

на обучение выделяются часы учебного плана по физической культуре - 102 часа

| № темы   | Тематическое планирование   | Характеристика деятельности учащихся  |
|--|---|---|
| Знания о физической культуре (в процессе урока)                      |   |   |
|  | <i>История физической культуры</i>  |   |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока) |   |   |
|  | Режим дня<br>Утренняя зарядка<br>Понятие правильной осанки<br>Физкультминутки и физкультпаузы | Составлять индивидуальный режим дня<br>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток<br>Отбирать и составлять комплексы упражнений для физкультминуток<br>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Контролировать осанку в течение дня<br><u>Формируемые УУД</u><br>Умение правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену  |
| <i>Спортивно-оздоровительная деятельность (99ч)</i>                  |   |   |
| <i>Модуль I «Легкая атлетика» 30 (часа)</i>                          |   |   |
| <b>1</b>   | Беговые упражнения (14 ч)   | Уметь: Изучают историю лёгкой атлетике и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.<br>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.<br><u>Формируемые УУД</u><br>Понимать значимость занятий легкой атлетикой для физического развития человека. Анализировать свои действия при выполнении беговых упражнений. Уметь корректировать свои действия при выполнении беговых упражнений. <i>Осваивать построение продуктивного взаимодействия и</i> |

|  |                                    |  |
|--|------------------------------------|--|
|  |                                    | сотрудничества со сверстниками и взрослыми   |
| 2  | Прыжковые упражнения (8 ч)         | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Анализировать свои действия при выполнении прыжковых упражнений. Уметь корректировать свои действия при выполнении прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> |
| 3  | Броски, метание (8 ч)              | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Анализировать свои действия при выполнении метательных упражнений. Уметь корректировать свои действия при выполнении метательных упражнений. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>                       |
| <i>Модуль II «Гимнастика с основами акробатики» 21 (часов)</i> |                                    |  |
| 4  | Организующие команды и приемы (4ч) | <p>Уметь: Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страхованием во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре с редукцией с введением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному с введением слиянием, по восемь в движении.</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Понимать влияние занятий гимнастикой на физическое развитие человека. Анализировать свои действия при выполнении организующих команд и приемов. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>             |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | со сверстниками и взрослыми.   |
| 5   | Акробатические упражнения (6 ч)                       | <p>Уметь: Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.<br/>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p><u>Формируемые УУД</u><br/>Анализировать свои действия при выполнении акробатических упражнений. Уметь корректировать свои действия при выполнении акробатических упражнений. Осваивать построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>   |
| 6   | Снарядная гимнастика (7ч)                             | <p>Уметь: Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p><u>Формируемые УУД</u><br/>Анализировать свои действия при выполнении упражнений из снарядной гимнастики. Уметь корректировать свои действия при выполнении упражнений из снарядной гимнастики. Осваивать построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>   |
| 7   | Гимнастические упражнения прикладного характера (4 ч) | <p>Уметь: Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, гантелями, набивными мячами</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><u>Формируемые УУД</u><br/>Анализировать свои действия при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера<br/>Уметь корректировать свои действия при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера<br/>Осваивать построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> |
| <i>Модуль III «Спортивные игры» 30(часов)</i> |   |  |
|   | «Баскетбол» (18ч)                                     | <p>Изучают историю баскетбола и волейбола запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в баскетбол и волейбол</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов</p>   |
|   | «Волейбол» (12 ч)                                     |  |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   |  | действий, соблюдают правила безопасности   |
| <i>Модуль IV «Лыжная подготовка» 21(часа)</i> |  |  |
| <b>8</b>                                      | Передвижение на лыжах.<br>Попеременный двухшажный ход Лыжные эстафеты (15 ч) | Объясняют назначение понятий терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей трассы |
|   | Спуски и подъемы (6 ч)   | <u>Формируемые УУД</u>   |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 КЛАСС

на обучение выделяются часы учебного плана по физической культуре - 102 часа

| № темы   | Тематическое планирование   | Характеристика деятельности учащихся   |
|--|---|--|
| Знания о физической культуре (в процессе урока)                      |   |  |
|  | <i>История физической культуры</i>  |  |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока) |   |  |
|  | Режим дня<br>Утренняя зарядка<br>Понятие правильной осанки<br>Физкультминутки и физкультпаузы | Составлять индивидуальный режим дня<br>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток<br>Отбирать и составлять комплексы упражнений для физкультминуток<br>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Контролировать осанку в течение дня<br><u>Формируемые УУД</u><br>Умение правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену |
| <i>Спортивно-оздоровительная деятельность (99ч)</i>                  |   |  |
| <i>Модуль I «Легкая атлетика» 30 (часа)</i>                          |   |  |
| <b>1</b>   | Беговые упражнения(14 ч)  | Уметь: Изучают историю лёгкой атлетике и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  |



|   |                            |  |
|---|----------------------------|--|
|   |                            | <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Понимать значимость занятий легкой атлетикой на физическое развитие человека. Анализировать свои действия при выполнении беговых упражнений. Уметь корректировать свои действия при выполнении беговых упражнений. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>                    |
| 2 | Прыжковые упражнения (8 ч) | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Анализировать свои действия при выполнении прыжковых упражнений. Уметь корректировать свои действия при выполнении прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> |
| 3 | Броски, метание (8 ч)      | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Анализировать свои действия при выполнении метательных упражнений. Уметь корректировать свои действия при выполнении техники бросков большого набивного мяча. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>      |

*Модуль II «Гимнастика с основами акробатики» 21 (часов)*

|   |   |  |
|---|---|--|
| 4 | Организирующие команды и приемы (4ч)                  | <p>Уметь: Изучают историю гимнастики и знакомят с именами выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре с разведением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и сведением, по восемь в движении.</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Понимать влияние занятий гимнастикой на физическое развитие человека. Анализировать свои действия при выполнении организующих команд и приемов. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> |
| 5 | Акробатические упражнения (6 ч)                       | <p>Уметь: Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Анализировать свои действия при выполнении акробатических упражнений. Уметь корректировать свои действия при выполнении акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>  |
| 6 | Снарядная гимнастика (7ч)                             | <p>Уметь: Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Анализировать свои действия при выполнении упражнений из снарядной гимнастики. Уметь корректировать свои действия при выполнении упражнений из снарядной гимнастики. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>   |
| 7 | Гимнастические упражнения прикладного характера (4 ч) | <p>Уметь: Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Анализировать свои действия при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера.</p>   |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   |  | Уметь корректировать свои действия при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера.<br><i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия сотрудничества со сверстниками и взрослыми.   |
| <i>Модуль III «Спортивные игры» 30(часов)</i> |  |  |
| 1   | «Баскетбол» (18ч)  | Изучают историю баскетбола и волейбола запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов олимпийских чемпионов.<br>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол и волейбол<br>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
|   | «Волейбол» (12 ч)  |  |
| <i>Модуль IV «Лыжная подготовка» 21(часа)</i> |  |  |
| 8   | Передвижение на лыжах.<br>Попеременный двухшажный ход Лыжные эстафеты (13 ч) | Объясняют назначение понятий терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей трассы<br><u>Формируемые УУД</u>   |
|   | Спуски и подъемы (8 ч)   |  |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 КЛАСС

на обучение выделяются часы учебного плана по физической культуре - 102 часа

| № темы | Тематическое планирование   | Характеристика деятельности учащихся   |
|--------|---|--|
|        | Знания о физической культуре (в процессе урока)   |  |
|        | <i>История физической культуры</i>  |  |
|        | Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)                          |  |
|        | Режим дня<br>Утренняя зарядка<br>Понятие правильной осанки<br>Физкультминутки и физкультпаузы | Составлять индивидуальный режим дня<br>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток<br>Отбирать и составлять комплексы упражнений для физкультминуток |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Контролировать осанку в течение дня</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Умение правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену</p> |
|--|--|---|

*Спортивно-оздоровительная деятельность (99ч)*

*Модуль I «Легкая атлетика» 30 (часа)*

|          |                            |   |
|----------|----------------------------|---|
| <b>1</b> | Беговые упражнения (14 ч)  | <p>Уметь: Изучают историю лёгкой атлетике и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Понимать значимость занятий легкой атлетикой для физического развития человека. Анализировать свои действия при выполнении беговых упражнений. Уметь корректировать свои действия при выполнении беговых упражнений. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p> |
| <b>2</b> | Прыжковые упражнения (8 ч) | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения</p> <p>Для развития соответствующих физических способностей выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Анализировать свои действия при выполнении прыжковых упражнений. Уметь корректировать свои действия при выполнении прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>  |

|  |                                    |   |
|--|------------------------------------|---|
| 3  | Броски, метание (8 ч)              | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Анализировать свои действия при выполнении метания. Уметь корректировать свои действия при выполнении техники бросков большого набивного мяча. Осваивать построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>        |
| <i>Модуль II «Гимнастика с основами акробатики» 21 (часов)</i> |                                    |   |
| 4  | Организующие команды и приемы (4ч) | <p>Уметь: Изучают историю гимнастики и знакомят с выдающимися отечественными спортсменами. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре с делением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и сведением, по восемь в движении.</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Понимать влияние занятий гимнастикой на физическое развитие человека. Анализировать свои действия при выполнении организующих команд и приемов. Осваивать построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> |
| 5  | Акробатические упражнения (6 ч)    | <p>Уметь: Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Анализировать свои действия при выполнении акробатических упражнений. Уметь корректировать свои действия при выполнении акробатических упражнений. Осваивать построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>  |
| 6  | Снарядная гимнастика (7ч)          | <p>Уметь: Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Анализировать свои действия при выполнении упражнений из снарядной гимнастики. Уметь корректировать свои действия при выполнении упражнений из снарядной гимнастики. Осваивать</p>   |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |   | построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.   |
| 7   | Гимнастические упражнения прикладного характера (4 ч)                     | <p>Уметь: Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Анализировать свои действия при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера.</p> <p>Уметь корректировать свои действия при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера.</p> <p>Осваивать построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> |
| <i>Модуль III «Спортивные игры» 31(часов)</i> |   |   |
|   | «Баскетбол» (14ч)   | <p>Изучают историю баскетбола и волейбола запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в баскетбол и волейбол</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p>   |
|   | «Волейбол» (12 ч)   |   |
|   | «Лапта» (5 ч)   | <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют эмоциями.</p>   |
| <i>Модуль IV «Лыжная подготовка» 20(часа)</i> |   |   |
| 8   | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход Лыжные эстафеты (12 ч) | <p>Объясняют назначение понятий терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей трассы</p>   |
|   | Спуски и подъемы (8ч)   |   |

|  |  |                        |
|--|--|------------------------|
|  |  | <u>Формируемые УУД</u> |
|--|--|------------------------|

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 КЛАСС

на обучение выделяются часы учебного плана по физической культуре - 102 часа

| № темы   | Тематическое планирование   | Характеристика деятельности учащихся  |
|--|---|---|
| Знания о физической культуре (в процессе урока)                      |   |   |
|  | <i>История физической культуры</i>  |   |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока) |   |   |
|  | <p>История возникновения и формирования физической культуры<br/>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</p> | <p>Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)<br/>Летние и зимние Олимпийские игры современности. двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта<br/><u>Формируемые УУД</u><br/>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований<br/>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»</p> |

|   |                            |   |
|---|----------------------------|---|
|   |                            |   |
| <i>Спортивно-оздоровительная деятельность (99ч)</i> |                            |   |
| <i>Модуль I «Легкая атлетика» 30 (часа)</i>         |                            |   |
| <b>1</b>  | Беговые упражнения (14 ч)  | <p>Уметь: Изучают историю лёгкой атлетике и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Понимать значимость занятий легкой атлетике на физическое развитие человека.</p> <p>Анализировать свои действия при выполнении беговых упражнений. Уметь корректировать свои действия при выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p> |
| <b>2</b>  | Прыжковые упражнения (8 ч) | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения</p> <p>Для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Анализировать свои действия при выполнении прыжковых упражнений.</p>  |



|  |                                    |  |
|--|------------------------------------|--|
|  |                                    | <p>Уметь корректировать свои действия при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>   |
| 3  | Броски, метание (8 ч)              | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Анализировать свои действия при выполнении метания. Уметь корректировать свои действия при выполнении техники бросков большого набивного мяча. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> |
| <i>Модуль II «Гимнастика с основами акробатики» 21 (часов)</i> |                                    |  |
| 4  | Организующие команды и приемы (4ч) | <p>Уметь: Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре с разведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением слиянием, по восемь в движении.</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Понимать влияние занятий гимнастикой на физическое развитие человека.</p> <p>Анализировать свои действия при выполнении организующих команд и приемов. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>    |
| 5  | Акробатические упражнения (6 ч)    | <p>Уметь: Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных</p>  |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | <p>упражнений</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Анализировать свои действия при выполнении акробатических упражнений. Уметь корректировать свои действия при выполнении акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>   |
| 6   | Снарядная гимнастика (7ч)                             | <p>Уметь: Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Анализировать свои действия при выполнении упражнений из снарядной гимнастики. Уметь корректировать свои действия при выполнении упражнений из снарядной гимнастики. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>   |
| 7   | Гимнастические упражнения прикладного характера (4 ч) | <p>Уметь: Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Анализировать свои действия при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера. Уметь корректировать свои действия при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> |
| <i>Модуль III «Спортивные игры» 31(часов)</i> |   |  |
|   | «Баскетбол» (12ч)                                     | <p>Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>   |
|   | «Волейбол» (14 ч)                                     | <p>Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча</p> <p>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча</p> <p>Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.</p> <p>Броски одной и двумя руками в прыжке дальнейшее</p> <p>Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p> <p>Передача мяча над собой, во встречных колоннах.</p> <p>Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча.</p> <p>Приём подачи.</p>  |

|   |                                     |  |
|---|-------------------------------------|--|
|   |                                     | <p>Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</p> <p>Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>  |
|   | «Лапта» (5ч)                        | <p>Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании.</p> <p>Удары на точность: в определенную цель на поле. Ловля мяча одной двумя руками в сочетании с выполнением передачи.</p> <p>Отработка ударов под линию. Групповые и командные действия в защите и нападении.</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдать технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют эмоциями.</p> |
| <i>Модуль IV «Лыжная подготовка» 20(часа)</i> |                                     |  |
| <b>8</b>                                      |                                     | <p>Объясняют назначение понятий терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей трассы</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p>  |
|   | Спуски и подъемы, торможение (10 ч) |  |
|   | Передвижение на лыжах (10 ч)        |  |

на обучение выделяются часы учебного плана по физической культуре - 102 часа

| № темы   | Тематическое планирование   | Характеристика деятельности учащихся  |
|--|---|---|
| Знания о физической культуре (в процессе урока)                      |   |   |
|  | <i>История физической культуры</i>  |   |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока) |   |   |
|  | <p>История возникновения и формирования физической культуры<br/>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</p> | <p>Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)<br/>Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта<br/><u>Формируемые УУД</u><br/>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правил соревнований<br/>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»</p> |
| <i>Спортивно-оздоровительная деятельность (99ч)</i>                  |   |   |
| <i>Модуль I «Легкая атлетика» 30 (часа)</i>                          |   |   |
| <b>1</b>   | Беговые упражнения (14 ч)   | Уметь: Изучают историю лёгкой атлетике и запоминают имена выдающихся отечественных  |

|   |                            |   |
|---|----------------------------|---|
|   |                            | <p>спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Понимать значимость занятий легкой атлетики на физическое развитие человека. Анализировать свои действия при выполнении беговых упражнений. Уметь корректировать свои действия при выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p> |
| 2 | Прыжковые упражнения (8 ч) | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения Для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Анализировать свои действия при выполнении прыжковых упражнений. Уметь корректировать свои действия при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>   |
| 3 | Броски, метание (8 ч)      | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно,</p>  |

|  |                                    |  |
|--|------------------------------------|--|
|  |                                    | <p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br/> Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.<br/> Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.<br/> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p><u>Формируемые УУД</u><br/> Анализировать свои действия при выполнении метания. Уметь корректировать свои действия при выполнении техники бросков большого набивного мяча. Осваивать построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>  |
| <i>Модуль II «Гимнастика с основами акробатики» 21 (часов)</i> |                                    |  |
| 4  | Организующие команды и приемы (4ч) | <p>Уметь: Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.<br/> Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями<br/> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре с разведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением слиянием, по восемь в движении.</p> <p><u>Формируемые УУД</u><br/> Понимать влияние занятий гимнастикой на физическое развитие человека.<br/> Анализировать свои действия при выполнении организующих команд и приемов. Осваивать построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> |
| 5  | Акробатические упражнения (6 ч)    | <p>Уметь: Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.<br/> Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p><u>Формируемые УУД</u><br/> Анализировать свои действия при выполнении акробатических упражнений. Уметь корректировать свои действия при выполнении акробатических упражнений. Осваивать построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>   |

|   |   |  |
|---|---|--|
| 6   | Снарядная гимнастика (7ч)                             | <p>Уметь: Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Анализировать свои действия при выполнении упражнений из снарядной гимнастики. Уметь корректировать свои действия при выполнении упражнений из снарядной гимнастики. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>   |
| 7   | Гимнастические упражнения прикладного характера (4 ч) | <p>Уметь: Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Анализировать свои действия при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера. Уметь корректировать свои действия при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>   |
| <i>Модуль III «Спортивные игры» 31(часов)</i> |   |  |
|   | «Баскетбол» (12ч)                                     | <p>Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>   |
|   | «Волейбол» (16 ч)                                     | <p>Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча</p> <p>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча</p> <p>Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.</p> <p>Броски одной и двумя руками в прыжке дальнейшее</p> <p>Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p> <p>Передача мяча над собой, во встречных колоннах.</p> <p>Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча.</p> <p>Приём подачи.</p> <p>Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</p> <p>Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.</p> <p><u>Формируемые УУД</u></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения</p> |

|   |                                     |  |
|---|-------------------------------------|--|
|   |                                     | техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности   |
|   | «Лапта» (3ч)                        | Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Удары на точность: в определенную цель на поле. Ловля мяча одной двумя руками в сочетании с выполнением передачи. Отработка ударов под линию. Групповые и командные действия в защите и нападении.<br><u>Формируемые УУД</u><br>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдать технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют эмоциями. |
| <i>Модуль IV «Лыжная подготовка» 20(часа)</i> |                                     |  |
| <b>8</b>                                      |                                     | Объясняют назначение понятий терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей трассы<br><u>Формируемые УУД</u>   |
|   | Спуски и подъемы, торможение (10 ч) |  |
|   | Передвижение на лыжах (10 ч)        |  |





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575809

Владелец Старостина Вера Петровна

Действителен с 24.03.2021 по 24.03.2022