Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кепская основная общеобразовательная школа имени Ортье Степанова»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
председатель:

_____ Егорова Ю.И.
Протокол №1

от "31" августа 2022 г.

Утверждаю:
директор:

_____ Вдовина М.А

Приказ № 14 О/Д

от «31» августа 2022

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

Составитель: **Бархатова Наталья Геннадьевна,**

учитель физической культуры

п. Кепа

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведённое на изучение учебного предмета «Физическая культура» в основной школе составляет 340 ч (по два часа в каждом классе): 5-9 классы – 68 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры»***.**

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

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

9 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры»***.**

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

9 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

Тематическое планирование 5-9 классы

Тема	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Всего	Контрольные работы	Практические работы	
5 класс				
Лёгкая атлетика	9		9	http://www.edu.ru http://www.school.edu.ru http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 uchportal.ru/ pedsovet.su/
Гимнастика	8		8	
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр	7		7	
Гимнастика	8		8	
Лыжные гонки	16		16	
Лёгкая атлетика	11		11	
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр	9		9	
6 класс				
Лёгкая атлетика	9		9	http://www.edu.ru http://www.school.edu.ru http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 uchportal.ru/ pedsovet.su/
Гимнастика	8		8	
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр	7		7	
Гимнастика	8		8	
Лыжные гонки	16		16	
Лёгкая атлетика	11		11	
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр	9		9	
7 класс				
Лёгкая атлетика	9		9	http://www.edu.ru http://www.school.edu.ru http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 uchportal.ru/
Гимнастика	8		8	
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр	7		7	
Гимнастика	8		8	
Лыжные гонки	16		16	

Лёгкая атлетика	11		11	pedsovet.su/
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр	9		9	
8 класс				
Лёгкая атлетика	9		9	http://www.edu.ru http://www.school.edu.ru http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 uchportal.ru/ pedsovet.su/
Гимнастика	8		8	
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр	7		7	
Гимнастика	8		8	
Лыжные гонки	16		16	
Лёгкая атлетика	11		11	
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр	9		9	
9 класс				
Лёгкая атлетика	9		9	http://www.edu.ru http://www.school.edu.ru http://www.openclass.ru http://www.it-n.ru/communities http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 uchportal.ru/ pedsovet.su/
Гимнастика	8		8	
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр	7		7	
Гимнастика	8		8	
Лыжные гонки	16		16	
Лёгкая атлетика	11		11	
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр	9		9	

Календарно-тематическое планирование уроков по предмету «Физическая культура»

5 класс

№	Раздел/Тема	Количество часов			Виды и формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Лёгкая атлетика (9 часов)					
1	Т.Б. на уроках физической культуры. Здоровый образ жизни.	1		1	Практическая работа
2	Спортивная ходьба. История Олимпийских игр.	1		1	Практическая работа
3	Беговые упражнения.	1		1	Практическая работа
4	Прыжки в высоту.	1		1	Практическая работа
5	Прыжки в длину.	1		1	Практическая работа
6	Прыжки в длину.	1		1	Практическая работа
7	Кроссовая подготовка. Влияние бега на организм.	1		1	Практическая работа
8	Кроссовая подготовка.	1		1	Практическая работа
9	Кроссовая подготовка	1		1	Практическая работа
Гимнастика (8 часов)					
10	Гимнастика. Строевые упражнения. ТБ	1		1	Практическая работа
11	Утренняя гимнастика. О пользе.	1		1	Практическая работа
12	Физкультурные минуты.	1		1	Практическая работа
13	Упражнение в висах. Знакомство с техникой.	1		1	Практическая работа
14	Упражнение в висах.	1		1	Практическая работа
15	Упражнение в висах.	1		1	Практическая работа
16	Упоры. Понятие. Виды.	1		1	Практическая работа
17	Упоры.	1		1	Практическая работа
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр (7 часов)					
18	Подвижные игры. ТБ. О пользе.	1		1	Практическая работа
19	Народные игры.	1		1	Практическая работа

20	Баскетбол. История.	1		1	Практическая работа
21	Волейбол. История.	1		1	Практическая работа
22	Футбол. История.	1		1	Практическая работа
23	Бадминтон, теннис**.** История.	1		1	Практическая работа
24	Настольный теннис.	1		1	Практическая работа
Гимнастика (8часов)					
25	Гимнастика. Акробатические упражнения. ТБ. О влиянии на организм.	1		1	Практическая работа
26	Акробатические упражнения.	1		1	Практическая работа
27	Акробатические упражнения.	1		1	Практическая работа
28	Опорные прыжки. Фазы.	1		1	Практическая работа
29	Опорные прыжки.	1		1	Практическая работа
30	Физкультурные паузы. Закрепление.	1		1	Практическая работа
31	Комплексы физкультурных минут.	1		1	Практическая работа
32	Комплексы физкультурных пауз.	1		1	Практическая работа
Лыжные гонки (16 часов)					
33	Лыжные ходы. ТБ. О пользе.	1		1	Практическая работа
34	Передвижение на лыжах до 2,5км.	1		1	Практическая работа
35	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажный ходом. Подвижные игры на лыжах	1		1	Практическая работа
36	Подъём «полуёлочкой». Использование.	1		1	Практическая работа
37	Передвижение на лыжах до 2,5км.	1		1	Практическая работа
38	Передвижение на лыжах до 2,5км. Торможение «плугом». Использование.	1		1	Практическая работа
39	Передвижение на лыжах до 2,5км.	1		1	Практическая

					работа
40	Основные ошибки при торможении «плугом» Выполнение торможения «плугом». Передвижение на лыжах до 2,5км.	1		1	Практическая работа
41	Повороты переступанием.	1		1	Практическая работа
42	Передвижение на лыжах до 2,5км	1		1	Практическая работа
43	Техника выполнения поворота переступанием	1		1	Практическая работа
44	Передвижение на лыжах до 2,5км	1		1	Практическая работа
45	Односторонний полу коньковый ход.	1		1	Практическая работа
46	Передвижение на лыжах до 2,5км	1		1	Практическая работа
47	Прохождение дистанции 1км на результат	1		1	Практическая работа
48	Прохождение дистанции 1км на результат	1		1	Практическая работа
Лёгкая атлетика (11 часов)					
49	Бег. Выполнение беговых упражнений. Техника.	1		1	Практическая работа
50	Бег (60 м) на результат	1		1	Практическая работа
51	Прыжки в высоту.	1		1	Практическая работа
52	Выполнение прыжков в высоту на результат	1		1	Практическая работа
53	Метания. Техника.	1		1	Практическая работа
54	Выполнение упражнений в метании на результат	1		1	Практическая работа
55	Прыжки в длину.	1		1	Практическая работа
56	Выполнение прыжков в длину на результат.	1		1	Практическая работа
57	Кроссовая подготовка.	1		1	Практическая работа
58	Кроссовая подготовка.	1		1	Практическая работа
59	Кроссовая подготовка	1		1	Практическая работа
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр (9 часов)					
60	Баскетбол. ТБ.	1		1	Практическая работа

61	Баскетбол.	1		1	Практическая работа
62	Волейбол.	1		1	Практическая работа
63	Бадминтон, теннис**.**	1		1	Практическая работа
64	Волейбол.	1		1	Практическая работа
65	Настольный теннис.	1		1	Практическая работа
66	Настольный теннис.	1		1	Практическая работа
67	Футбол.	1		1	Практическая работа
68	Футбол.	1		1	Практическая работа

6 класс

№	Раздел/Тема	Количество часов			Виды и формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Лёгкая атлетика (9 часов)					
1	Т.Б. на уроках. Кроссовая подготовка	1		1	Практическая работа
2	Кроссовая подготовка. История Олимпийских игр.	1		1	Практическая работа
3	Кроссовая подготовка	1		1	Практическая работа
4	Бег 30 метров	1		1	Практическая работа
5	Прыжки в длину. Техника.	1		1	Практическая работа
6	Прыжки в длину.	1		1	Практическая работа
7	Кроссовая подготовка	1		1	Практическая работа
8	Кроссовая подготовка	1		1	Практическая работа
9	Кросс. Марш-бросок на дистанцию до 3 км	1		1	Практическая работа
Гимнастика (8 часов)					
10	Гимнастика. Строевые упражнения. ТБ. Техника.	1		1	Практическая работа
11	Утренняя гимнастика. Повторение знаний.	1		1	Практическая работа
12	Физкультурные минуты.	1		1	Практическая работа

13	Упражнения в висах. Повторение техники.	1		1	Практическая работа
14	Упражнения в висах	1		1	Практическая работа
15	Упражнения в висах	1		1	Практическая работа
16	Упражнения в висах	1		1	Практическая работа
17	Упражнения в висах	1		1	Практическая работа
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр (7 часов)					
18	Подвижные игры. ТБ. О пользе.	1		1	Практическая работа
19	Народные игры.	1		1	Практическая работа
20	Баскетбол. Ведение мяча.	1		1	Практическая работа
21	Волейбол.	1		1	Практическая работа
22	Футбол.	1		1	Практическая работа
23	Бадминтон.	1		1	Практическая работа
24	Настольный теннис.	1		1	Практическая работа
Гимнастика (8часов)					
25	Гимнастика. Акробатические упражнения. ТБ	1		1	Практическая работа
26	Акробатические упражнения. Элементы.	1		1	Практическая работа
27	Акробатические упражнения.	1		1	Практическая работа
28	Опорные прыжки.	1		1	Практическая работа
29	Опорные прыжки.	1		1	Практическая работа
30	Физкультурные паузы. Выполнение физкультурных пауз. Закрепление	1		1	Практическая работа
31	Комплексы физкультурных минут.	1		1	Практическая работа
32	Комплексы физкультурных пауз.	1		1	Практическая работа
Лыжные гонки (16 часов)					
33	Лыжные ходы. ТБ.	1		1	Практическая работа
34	Передвижение на лыжах 3км.	1		1	Практическая работа

35	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Повторение.	1		1	Практическая работа
36	Подъём «ёлочкой» Применение. Передвижение на лыжах до 3км.	1		1	Практическая работа
37	Ошибки, допускаемые при подъёме. Передвижение на лыжах до 3км.	1		1	Практическая работа
38	Повороты и торможение упором. Применение. Передвижение на лыжах до 2,5км.	1		1	Практическая работа
39	Передвижение на лыжах до 2,5км.	1		1	Практическая работа
40	Упражнения на склоне, которые помогают избежать ошибок при поворотах. Передвижение на лыжах до 2,5км.	1		1	Практическая работа
41	Передвижение на лыжах до 2,5км.	1		1	Практическая работа
42	Техника выполнения торможения упором. Передвижение на лыжах до 2,5км.	1		1	Практическая работа
43	Передвижение на лыжах до 2,5км	1		1	Практическая работа
44	Техника выполнения поворота переступанием	1		1	Практическая работа
45	Передвижение на лыжах до 3км	1		1	Практическая работа
46	Односторонний полу коньковый ход. Передвижение на лыжах 3км	1		1	Практическая работа
47	Прохождение дистанции 3км на результат	1		1	Практическая работа
48	Прохождение дистанции 3км на результат	1		1	Практическая работа
Лёгкая атлетика (11 часов)					
49	Бег. ТБ.	1		1	Практическая работа
50	Бег с интенсивностью выше средней на 150-200 м с низкого старта. Техника.	1		1	Практическая работа
51	Прыжки в высоту «перешагиванием». Техника.	1		1	Практическая работа
52	Выполнение прыжков в высоту на результат	1		1	Практическая работа

53	Метания.	1		1	Практическая работа
54	Выполнение упражнений в метании на результат	1		1	Практическая работа
55	Прыжки в длину разбега способом «согнув ноги».	1		1	Практическая работа
56	Выполнение прыжков в длину на результат.	1		1	Практическая работа
57	Кросс	1		1	Практическая работа
58	Кросс	1		1	Практическая работа
59	Кроссовая подготовка	1		1	Практическая работа
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр (9 часов)					
60	Баскетбол. ТБ. Приемы.	1		1	Практическая работа
61	Баскетбол.	1		1	Практическая работа
62	Волейбол. Приемы.	1		1	Практическая работа
63	Бадминтон.	1		1	Практическая работа
64	Волейбол.	1		1	Практическая работа
65	Настольный теннис.	1		1	Практическая работа
66	Настольный теннис.	1		1	Практическая работа
67	Футбол.	1		1	Практическая работа
68	Футбол.	1		1	Практическая работа

7 класс

№	Раздел/Тема	Содержание	Теория
Лёгкая атлетика (9 часов)			
1	Т.Б. на уроках. Кроссовая подготовка. История Олимпийских игр.	Дневник самоконтроля. Форма дневника самоконтроля. Возрождение Олимпийских игр.	Приобретение практических навыков ведения дневника самоконтроля. История Олимпийских игр.
2	Кроссовая подготовка. ТБ	Бег. Правила соревнований по бегу.	Правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.
3	Кроссовая подготовка. Техника	Бег с низкого старта. Выполнение беговых упражнений	Техника бега на средние дистанции.
4	Бег 30 метров		
5	Прыжки в длину. Техника	Выполнение прыжков в длину способом «согнув ноги»	Овладение техникой выполнения прыжка в длину.

6	Прыжки в длину.	Выполнение прыжков в длину способом «согнув ноги»	Овладение техникой выполнения прыжка в длину.
7	Кроссовая подготовка	Овладение приёмами преодоления препятствий на местности.	Преодоление препятствий на местности шагом, наступая, перешагивая, прыжком согнувшись
8	Кроссовая подготовка	Овладение приёмами преодоления препятствий на местности.	Преодоление препятствий на местности шагом, наступая, перешагивая, прыжком согнувшись
9	Кросс.		Преодоление кроссовой дистанции 3км
Гимнастика (8 часов)			
10	Гимнастика. Строевые упражнения. ТБ. Техника	Выполнение строевых упражнений.	Правила безопасности во время занятий по гимнастике. Овладение техникой выполнения поворотов пол оборота.
11	Утренняя гимнастика. Повторение. Закрепление.	Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики и их выполнение	Закрепляют знания о пользе утренней зарядки и продолжительности использования одного и того же комплекса упражнений.
12	Физкультурные минуты. Закрепление	Выполнение физкультурных минут.	Закрепляют знания о пользе физкультурных минут.
13	Упражнения в висах. Повторение техники	Висы. (Мальчики). Комбинация упражнений на низкой перекладине по образцу. (Девочки) Произвольная комбинация упражнений на разновысоких брусьях с учётом своих возможностей	Выполнение упражнений в висах.
14	Упражнения в висах		Выполнение упражнений в висах.
15	Упражнения в висах		Выполнение упражнений в висах.
16	Упражнения в висах		Выполнение упражнений в висах.
17	Упражнения в висах		Выполнение упражнений в висах.
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр (7 часов)			
18	Подвижные игры. ТБ. Польза	Овладение навыками проведения подвижных игр.	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Узнают о пользе подвижных игр. Разучивают предлагаемые подвижные игры.
19	Народные игры.	Овладение приёмами проведения народных игр.	Разучивают народные игры. Демонстрируют умение о организовывать и проводить народные игры.
20	Баскетбол. Ведение мяча.		Совершенствование навыков ведения мяча.
21	Волейбол. Передачи	Техника передачи мяча двумя руками.	Совершенствование приёма и передачи мяча
22	Футбол. Приемы игры	Овладение приёмами игры в футбол.	Разучивание и демонстрация технических приёмов во время игры в футбол.
23	Бадминтон.	Учебная игра	Восстановление и закрепление ранее приобретённых умений и навыков в бадминтон, теннис
24	Настольный теннис.	Учебная игра.	Демонстрируют технические приёмы во время игры в настольный теннис.
Гимнастика (8 часов)			

25	Гимнастика. Акробатические упражнения. ТБ. Техника	Освоение техники выполнения кувырка вперёд и назад.	Правила безопасности во время занятий по гимнастике.
26	Акробатические упражнения.	Освоение техники выполнения кувырка вперёд и назад.	Главные элементы при выполнении кувырка вперёд и назад. На что следует обратить внимание.
27	Акробатические упражнения..	Виды кувырков назад. Кувырок назад в полу шпагат	Демонстрируют выполнение разученных акробатических упражнений.
28	Опорные прыжки. Техника	Освоение техники выполнения опорных прыжков.	Демонстрируют выполнение опорного прыжка «ноги врозь через гимнастический козёл в ширину».
29	Опорные прыжки.	Выполнение опорных прыжков через гимнастический козёл.	Демонстрируют выполнение опорного прыжка «ноги врозь через гимнастический козёл в ширину».
30	Физкультурные паузы. Выполнение физкультурных пауз		Закрепляют знания о пользе физкультурных пауз. Разучивают предлагаемые комплексы физкультурных пауз. Демонстрируют выполнение комплексов физкультурных пауз
31	Комплексы физкультурных минут.		Демонстрируют выполнение комплексов физкультурных минут
32	Комплексы физкультурных пауз.		Демонстрируют выполнение комплексов физкультурных пауз
Лыжные гонки (16 часов)			
33	Лыжные ходы. ТБ	Одновременный двухшажный ход. Скользящий шаг	Техника безопасности при проведении лыжной подготовки.
34	Передвижение на лыжах 3км.		
35	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Повторение	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажный ходом.	Демонстрируют правильную технику движения одновременным двухшажным ходом.
36	Подъём «ёлочкой». Применение Передвижение на лыжах до 3км.	Освоение подъёма «ёлочкой».	Узнают, на каких участках лыжни применяется подъём «ёлочкой».
37	Ошибки, допускаемые при подъёме. Передвижение на лыжах до 3км.		Демонстрируют правильное выполнение подъёма «ёлочкой»
38	Повороты и торможение упором. Передвижение на лыжах до 2,5км.		Узнают, на каких спусках применяются повороты и торможение упором
39	Передвижение на лыжах до 2,5км.		
40	Упражнения на склоне, которые помогают избежать ошибок при		Узнают, на каких спусках применяется торможение упором.

	поворотах. Передвижение на лыжах до 2,5км.		
41	Передвижение на лыжах до 2,5км.		
42	Техника выполнения торможения упором. Передвижение на лыжах до 2,5км.		Демонстрируют правильное выполнение повороты и торможения упором.
43	Передвижение на лыжах до 2,5км		
44	Техника выполнения поворота переступанием		Совершенствуют технику поворота переступанием
45	Передвижение на лыжах до 3км		
46	Односторонний полу коньковый ход. Передвижение на лыжах 3км		Совершенствуют односторонний полу коньковый ход
47	Прохождение дистанции 3км на результат		
48	Прохождение дистанции 3км на результат		
Лёгкая атлетика (11 часов)			
49	Бег. ТБ	Выполнение беговых упражнений	Техника безопасности при проведении лёгкой атлетики.
50	Бег с интенсивностью выше средней на 150-200 м с низкого старта.		Освоение бега на средние дистанции.
51	Прыжки в высоту «перешагиванием». Техника	Выполнение прыжков в высоту	Упражнения для освоения техники прыжка в высоту с разбега.
52	Выполнение прыжков в высоту на результат		
53	Метания.	Выполнение упражнений в метании.	Правильное держание снаряда для метания. Техника выполнения разбега, броска, торможения после броска
54	Выполнение упражнений в метании на результат		
55	Прыжки в длину разбега способом «согнув ноги».	Выполнение прыжков в длину	Движение прыгуна в фазе полёта. Обеспечение правильного приземления
56	Выполнение прыжков в длину на результат.		
57	Кросс	Овладение приёмами преодоления препятствий на местности	Преодоление препятствий на местности шагом, наступая, перешагивая, прыжком согнувшись
58	Кросс	Овладение приёмами преодоления препятствий на	Преодоление препятствий на местности шагом, наступая,

		местности	перешагивая, прыжком согнувшись
59	Кроссовая подготовка		
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр (9 часов)			
60	Баскетбол. ТБ	Овладение приёмами игры в баскетбол	Техника безопасности при проведении спортивных игр. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в баскетбол.
61	Баскетбол.	Овладение приёмами игры в баскетбол	Техника безопасности при проведении спортивных игр. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в баскетбол.
62	Волейбол.	Овладение приёмами игры в баскетбол	Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в волейбол.
63	Бадминтон.	Учебная игра	Восстановление и закрепление ранее приобретённых умений и навыков в бадминтон, теннис
64	Волейбол.	Овладение приёмами игры в баскетбол	Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в волейбол.
65	Настольный теннис.	Овладение приёмами игры в настольный теннис.	
66	Настольный теннис.	Овладение приёмами игры в настольный теннис.	
67	Футбол.	Овладение приёмами игры в футбол	Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в футбол.
68	Футбол.	Овладение приёмами игры в футбол	Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в футбол.

8 класс

№	Раздел/Тема	Содержание	Теория
Лёгкая атлетика (9 часов)			
1	Т.Б. на уроках. Кроссовая подготовка. История Олимпийских игр.	Дневник самоконтроля. Форма дневника самоконтроля. Возрождение Олимпийских игр.	Приобретение практических навыков ведения дневника самоконтроля. История Олимпийских игр.
2	Кроссовая подготовка. ТБ	Бег. Правила соревнований по бегу. Бег с низкого старта. Выполнение беговых упражнений	Правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Техника бега на средние дистанции.
3	Бег 30 метров		
4	Бег 60 метров		
5	Прыжки в длину. Техника	Выполнение прыжков в длину способом «согнув ноги»	Овладение техникой выполнения прыжка в длину.
6	Прыжки в длину с разбега.	Выполнение прыжков в длину с разбега	Овладение техникой выполнения прыжка в длину.
7	Кроссовая подготовка	Овладение приёмами преодоления препятствий на местности.	Преодоление препятствий на местности шагом, наступая, перешагивая, прыжком

			согнувшись
8	Кроссовая подготовка	Овладение приёмами преодоления препятствий на местности.	Преодоление препятствий на местности шагом, наступая, перешагивая, прыжком согнувшись
9	Кросс.		Преодоление кроссовой дистанции 3км
Гимнастика (8 часов)			
10	Гимнастика. Строевые упражнения. ТБ. Техника	Выполнение строевых упражнений.	Правила безопасности во время занятий по гимнастике. Овладение техникой выполнения поворотов пол оборота.
11	Подтягивание на перекладине. Способы	Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.	Закрепление знаний о способах подтягивания
12	Акробатические упражнения. Техника	Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств..	Совершенствование техники акробатических упражнений.
13	Упражнения в висах. Повторение техники	Висы. (Мальчики). Комбинация упражнений на низкой перекладине по образцу. (Девочки) Произвольная комбинация упражнений на разновысоких брусьях с учётом своих возможностей	Выполнение упражнений в висах.
14	Упражнения в висах		Выполнение упражнений в висах.
15	Упражнения в висах		Выполнение упражнений в висах.
16	Акробатика. Кувырок		Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость.
17	Лазание по канату. Техника		Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. Развитие силовых качеств.
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр (7 часов)			
18	Подвижные игры. ТБ. Польза	Овладение навыками проведения подвижных игр.	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Узнают о пользе подвижных игр. Разучивают предлагаемые подвижные игры.
19	Народные игры.	Овладение приёмами проведения народных игр.	Разучивают народные игры. Демонстрируют умение о организовывать и проводить народные игры.
20	Баскетбол. Ведение мяча.		Совершенствование навыков ведения мяча.
21	Волейбол. Передачи	Техника передачи мяча двумя руками.	Совершенствование приёма и передачи мяча
22	Футбол. Приемы игры	Овладение приёмами игры в футбол.	Разучивание и демонстрация технических приёмов во время игры в футбол.
23	Бадминтон.	Учебная игра	Восстановление и закрепление ранее приобретённых умений и навыков в бадминтон, теннис
24	Настольный теннис.	Учебная игра.	Демонстрируют технические приёмы во время игры в

			настольный теннис.
Гимнастика (8 часов)			
25	Гимнастика. Акробатические упражнения. ТБ. Техника	Повторение техники выполнения кувырка вперёд и назад.	Правила безопасности во время занятий по гимнастике.
26	Акробатические упражнения.	Повторение техники выполнения кувырка вперёд и назад.	Главные элементы при выполнении кувырка вперёд и назад. На что следует обратить внимание.
27	Акробатические упражнения..	Виды кувырков назад. Кувырок назад в полу шпагат	Демонстрируют выполнение разученных акробатических упражнений.
28	Опорные прыжки. Техника	Повторение техники выполнения опорных прыжков.	Демонстрируют выполнение опорного прыжка «ноги врозь через гимнастический козёл в ширину».
29	Опорные прыжки.	Повторение опорных прыжков через гимнастический козёл.	Демонстрируют выполнение опорного прыжка «ноги врозь через гимнастического козла в ширину».
30	Физкультурные паузы. Выполнение физкультурных пауз		Закрепляют знания о пользе физкультурных пауз. Разучивают предлагаемые комплексы физкультурных пауз. Демонстрируют выполнение комплексов физкультурных пауз
31	Комплексы физкультурных минут.		Демонстрируют выполнение комплексов физкультурных минут
32	Комплексы физкультурных пауз.		Демонстрируют выполнение комплексов физкультурных пауз
Лыжные гонки (16 часов)			
33	Лыжные ходы. ТБ	Одновременный двухшажный ход. Скользящий шаг	Техника безопасности при проведении лыжной подготовки.
34	Передвижение на лыжах 3км.		
35	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Повторение	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажный ходом.	Демонстрируют правильную технику движения одновременным двухшажным ходом.
36	Подъём «ёлочкой». Применение Передвижение на лыжах до 3км.	Освоение подъёма «ёлочкой».	Узнают, на каких участках лыжни применяется подъём «ёлочкой».
37	Ошибки, допускаемые при подъёме. Передвижение на лыжах до 3км.		Демонстрируют правильное выполнение подъёма «ёлочкой»
38	Повороты и торможение упором. Передвижение на лыжах до 2,5км.		Узнают, на каких спусках применяются повороты и торможение упором
39	Передвижение на лыжах до 2,5км.		
40	Упражнения на склоне,		Узнают, на каких спусках

	которые помогают избежать ошибок при поворотах. Передвижение на лыжах до 2,5км.		применяется торможение упором.
41	Передвижение на лыжах до 2,5км.		
42	Техника выполнения торможения упором. Передвижение на лыжах до 2,5км.		Демонстрируют правильное выполнение повороты и торможения упором.
43	Передвижение на лыжах до 2,5км		
44	Техника выполнения поворота переступанием		Совершенствуют технику поворота переступанием
45	Передвижение на лыжах до 3км		
46	Односторонний полу коньковый ход. Передвижение на лыжах 3км		Совершенствуют односторонний полу коньковый ход
47	Прохождение дистанции 3км на результат		
48	Прохождение дистанции 3км на результат		
Лёгкая атлетика (11 часов)			
49	Бег. ТБ	Выполнение беговых упражнений	Техника безопасности при проведении лёгкой атлетики.
50	Челночный бег.		Освоение челночного бега.
51	Прыжки в высоту «перешагиванием». Техника	Выполнение прыжков в высоту	Упражнения для освоения техники прыжка в высоту с разбега.
52	Выполнение прыжков в высоту на результат		
53	Метания.	Выполнение упражнений в метании.	Правильное держание снаряда для метания. Техника выполнения разбега, броска, торможения после броска
54	Выполнение упражнений в метании на результат		
55	Прыжки в длину разбега способом «согнув ноги».	Выполнение прыжков в длину	Движение прыгуна в фазе полёта. Обеспечение правильного приземления
56	Выполнение прыжков в длину на результат.		
57	Кросс	Овладение приёмами преодоления препятствий на местности	Преодоление препятствий на местности шагом, наступая, перешагивая, прыжком согнувшись
58	Кросс	Овладение приёмами преодоления препятствий на	Преодоление препятствий на местности шагом, наступая,

		местности	перешагивая, прыжком согнувшись
59	Кроссовая подготовка		
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр (9 часов)			
60	Баскетбол. ТБ	Овладение приёмами игры в баскетбол	Техника безопасности при проведении спортивных игр. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в баскетбол.
61	Баскетбол.	Овладение приёмами игры в баскетбол	Техника безопасности при проведении спортивных игр. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в баскетбол.
62	Волейбол.	Овладение приёмами игры в баскетбол	Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в волейбол.
63	Бадминтон.	Учебная игра	Восстановление и закрепление ранее приобретённых умений и навыков в бадминтон, теннис
64	Волейбол.	Овладение приёмами игры в баскетбол	Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в волейбол.
65	Настольный теннис.	Овладение приёмами игры в настольный теннис.	
66	Настольный теннис.	Овладение приёмами игры в настольный теннис.	
67	Футбол.	Овладение приёмами игры в футбол	Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в футбол.
68	Футбол.	Овладение приёмами игры в футбол	Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в футбол.

9 класс

№	Раздел/Тема	Содержание	Теория
Лёгкая атлетика (9 часов)			
1	Т.Б. на уроках. Кроссовая подготовка. История Олимпийских игр.	Дневник самоконтроля. Форма дневника самоконтроля. Возрождение Олимпийских игр.	Приобретение практических навыков ведения дневника самоконтроля. История Олимпийских игр.
2	Кроссовая подготовка. ТБ	Бег. Правила соревнований по бегу. Бег с низкого старта. Выполнение беговых упражнений	Правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Техника бега на средние дистанции.
3	Бег 30 метров		
4	Бег 60 метров		
5	Прыжки в длину. Техника	Выполнение прыжков в длину способом «согнув ноги»	Овладение техникой выполнения прыжка в длину.
6	Прыжки в длину с разбега.	Выполнение прыжков в длину с разбега	Овладение техникой выполнения прыжка в длину.
7	Кроссовая подготовка	Овладение приёмами преодоления препятствий на местности.	Преодоление препятствий на местности шагом, наступая, перешагивая, прыжком

			согнувшись
8	Кроссовая подготовка	Овладение приёмами преодоления препятствий на местности.	Преодоление препятствий на местности шагом, наступая, перешагивая, прыжком согнувшись
9	Кросс.		Преодоление кроссовой дистанции 3км
Гимнастика (8 часов)			
10	Гимнастика. Строевые упражнения. ТБ. Техника	Выполнение строевых упражнений.	Правила безопасности во время занятий по гимнастике. Овладение техникой выполнения поворотов пол оборота.
11	Подтягивание на перекладине. Способы	Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.	Закрепление знаний о способах подтягивания
12	Акробатические упражнения. Техника	Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств..	Совершенствование техники акробатических упражнений.
13	Упражнения в висах. Повторение техники	Висы. (Мальчики). Комбинация упражнений на низкой перекладине по образцу. (Девочки) Произвольная комбинация упражнений на разновысоких брусьях с учётом своих возможностей	Выполнение упражнений в висах.
14	Упражнения в висах		Выполнение упражнений в висах.
15	Упражнения в висах		Выполнение упражнений в висах.
16	Акробатика. Кувырок		Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость.
17	Лазание по канату. Техника		Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. Развитие силовых качеств.
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр (7 часов)			
18	Подвижные игры. ТБ. Польза	Овладение навыками проведения подвижных игр.	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Узнают о пользе подвижных игр. Разучивают предлагаемые подвижные игры.
19	Народные игры.	Овладение приёмами проведения народных игр.	Разучивают народные игры. Демонстрируют умение о организовывать и проводить народные игры.
20	Баскетбол. Ведение мяча.		Совершенствование навыков ведения мяча.
21	Волейбол. Передачи	Техника передачи мяча двумя руками.	Совершенствование приёма и передачи мяча
22	Футбол. Приемы игры	Овладение приёмами игры в футбол.	Разучивание и демонстрация технических приёмов во время игры в футбол.
23	Бадминтон.	Учебная игра	Восстановление и закрепление ранее приобретённых умений и навыков в бадминтон, теннис
24	Настольный теннис.	Учебная игра.	Демонстрируют технические приёмы во время игры в

			настольный теннис.
Гимнастика (8 часов)			
25	Гимнастика. Акробатические упражнения. ТБ. Техника	Повторение техники выполнения кувырка вперёд и назад.	Правила безопасности во время занятий по гимнастике.
26	Акробатические упражнения.	Повторение техники выполнения кувырка вперёд и назад.	Главные элементы при выполнении кувырка вперёд и назад. На что следует обратить внимание.
27	Акробатические упражнения..	Виды кувырков назад. Кувырок назад в полу шпагат	Демонстрируют выполнение разученных акробатических упражнений.
28	Опорные прыжки. Техника	Повторение техники выполнения опорных прыжков.	Демонстрируют выполнение опорного прыжка «ноги врозь через гимнастический козёл в ширину».
29	Опорные прыжки.	Повторение опорных прыжков через гимнастический козёл.	Демонстрируют выполнение опорного прыжка «ноги врозь через гимнастического козла в ширину».
30	Физкультурные паузы. Выполнение физкультурных пауз		Закрепляют знания о пользе физкультурных пауз. Разучивают предлагаемые комплексы физкультурных пауз. Демонстрируют выполнение комплексов физкультурных пауз
31	Комплексы физкультурных минут.		Демонстрируют выполнение комплексов физкультурных минут
32	Комплексы физкультурных пауз.		Демонстрируют выполнение комплексов физкультурных пауз
Лыжные гонки (16 часов)			
33	Лыжные ходы. ТБ	Одновременный двухшажный ход. Скользящий шаг	Техника безопасности при проведении лыжной подготовки.
34	Передвижение на лыжах 3км.		
35	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Повторение	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажный ходом.	Демонстрируют правильную технику движения одновременным двухшажным ходом.
36	Подъём «ёлочкой». Применение Передвижение на лыжах до 3км.	Освоение подъёма «ёлочкой».	Узнают, на каких участках лыжни применяется подъём «ёлочкой».
37	Ошибки, допускаемые при подъёме. Передвижение на лыжах до 3км.		Демонстрируют правильное выполнение подъёма «ёлочкой»
38	Повороты и торможение упором. Передвижение на лыжах до 2,5км.		Узнают, на каких спусках применяются повороты и торможение упором
39	Передвижение на лыжах до 2,5км.		
40	Упражнения на склоне,		Узнают, на каких спусках

	которые помогают избежать ошибок при поворотах. Передвижение на лыжах до 2,5км.		применяется торможение упором.
41	Передвижение на лыжах до 2,5км.		
42	Техника выполнения торможения упором. Передвижение на лыжах до 2,5км.		Демонстрируют правильное выполнение повороты и торможения упором.
43	Передвижение на лыжах до 2,5км		
44	Техника выполнения поворота переступанием		Совершенствуют технику поворота переступанием
45	Передвижение на лыжах до 3км		
46	Односторонний полу коньковый ход. Передвижение на лыжах 3км		Совершенствуют односторонний полу коньковый ход
47	Прохождение дистанции 3км на результат		
48	Прохождение дистанции 3км на результат		
Лёгкая атлетика (11 часов)			
49	Бег. ТБ	Выполнение беговых упражнений	Техника безопасности при проведении лёгкой атлетики.
50	Челночный бег.		Освоение челночного бега.
51	Прыжки в высоту «перешагиванием». Техника	Выполнение прыжков в высоту	Упражнения для освоения техники прыжка в высоту с разбега.
52	Выполнение прыжков в высоту на результат		
53	Метания.	Выполнение упражнений в метании.	Правильное держание снаряда для метания. Техника выполнения разбега, броска, торможения после броска
54	Выполнение упражнений в метании на результат		
55	Прыжки в длину разбега способом «согнув ноги».	Выполнение прыжков в длину	Движение прыгуна в фазе полёта. Обеспечение правильного приземления
56	Выполнение прыжков в длину на результат.		
57	Кросс	Овладение приёмами преодоления препятствий на местности	Преодоление препятствий на местности шагом, наступая, перешагивая, прыжком согнувшись
58	Кросс	Овладение приёмами преодоления препятствий на	Преодоление препятствий на местности шагом, наступая,

		местности	перешагивая, прыжком согнувшись
59	Кроссовая подготовка		
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр (9 часов)			
60	Баскетбол. ТБ	Овладение приёмами игры в баскетбол	Техника безопасности при проведении спортивных игр. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в баскетбол.
61	Баскетбол.	Овладение приёмами игры в баскетбол	Техника безопасности при проведении спортивных игр. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в баскетбол.
62	Волейбол.	Овладение приёмами игры в баскетбол	Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в волейбол.
63	Бадминтон.	Учебная игра	Восстановление и закрепление ранее приобретённых умений и навыков в бадминтон, теннис
64	Волейбол.	Овладение приёмами игры в баскетбол	Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в волейбол.
65	Настольный теннис.	Овладение приёмами игры в настольный теннис.	
66	Настольный теннис.	Овладение приёмами игры в настольный теннис.	
67	Футбол.	Овладение приёмами игры в футбол	Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в футбол.
68	Футбол.	Овладение приёмами игры в футбол	Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в футбол.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

-Физическая культура. 5, 6, 7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский. – 11-е изд. – М.: Просвещение, 2021. – 255 с.
-Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 10-е изд. – М.: Просвещение, 2021. – 271 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

-Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.
- Примерная программа основного общего образования по физической культуре
-Авторская программа учебного предмета В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы.
-Физическая культура. 5, 6, 7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский. – 11-е изд. – М.: Просвещение, 2021. – 255 с.
-Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 10-е изд. – М.: Просвещение, 2021. – 271 с.
-В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях ¬– М. : Просвещение, 2014. – 143 с

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

-Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
-Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
-Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: http://school-collection.edu.ru/
-Фестиваль педагогических идей: https://urok.1sept.ru/
-Официальный ресурс для учителей, детей и родителей: https://rosuchebnik.ru/material/40-saytov-kotorye-oblegchat-rabotu-uchitelya/
-Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
(для проведения практических работ)

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Козёл гимнастический
Конь гимнастический
Перекладина гимнастическая
Канат для лазанья с механизмом крепления
Мост гимнастический подкидной
Скамейка гимнастическая жёсткая
Комплект навесного оборудования
Гантели наборные
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Планка для прыжков в высоту
Стойка для прыжков в высоту
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Компрессор для накачивания мячей
Средства первой помощи
Аптечка медицинская
Спортивный зал
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Стадион (площадка)
Игровое поле для футбола (мини-футбола)
Площадка игровая волейбольная
Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402787

Владелец Егорова Юлия Ивановна

Действителен С 15.01.2025 по 15.01.2026