

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Калмыкия**

**МКУ "Приютненский отдел образования**

**МКОУ "Воробьёвская СОШ"**

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Фоменко Е.В.  
[Номер приказа] от «\_\_\_\_»  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 4245565)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**с.Воробьёвка 2024 год.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре 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. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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



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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Гимнастика».**

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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

##### **Модуль «Зимние виды спорта».**

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

### ***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или

подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, 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. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по



наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и

изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами

на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и

ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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



выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;  
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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 обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/</a>
Итого по разделу		4	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/</a>

2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/</a>
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/</a>
2.6	Модуль "Спорт"	5	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/</a>
Итого по разделу		58	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	



## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/</a>
Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/</a>

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/</a>
2.6	Модуль "Спорт"	5	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/</a>
Итого по разделу		58	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/</a>
Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/</a>

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/</a>
2.6	Модуль "Спорт"	5	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/</a>
Итого по разделу		58	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	<a href="https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf">https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	<a href="https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf">https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf</a>
Итого по разделу		2	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	<a href="https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf">https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	<a href="https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf">https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf</a>

			<a href="#">классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	<a href="https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf">https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	<a href="https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf">https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	<a href="https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf">https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf</a>
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	12	<a href="https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf">https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf</a>
2.6	Модуль "Спорт"	5	<a href="https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf">https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf</a>
Итого по разделу		61	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	<a href="https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf">https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	<a href="https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf">https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf</a>
Итого по разделу		4	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	<a href="https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf">https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11	<a href="https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf">https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf</a>

			<a href="#">классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	<a href="https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf">https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	<a href="https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf">https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	<a href="https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf">https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf</a>
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	<a href="https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf">https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf</a>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	<a href="https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf">https://fk27.maystro.ru/wp-content/uploads/2018/08/Уроки-физической-культуры.-Методические-рекомендации.-8-9-классы-к-УМК-А.П.-Матвеева.pdf</a>
Итого по разделу		61	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Дополнительная информация
		Всего	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1			Напиши о значении правильной осанки для здоровья человека. Составьте комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Запишите его в тетрадь.
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			ОРУ.
3	Олимпийские игры древности	1			Сделайте презентацию на тему «История Олимпийских игр Древности». (варианты выполнения работы: компьютерная презентация, публикация, доклад)
4	Режим дня	1			Сгибание и

					разгибание рук в упоре стоя. - 2x17 (м) 2x14 (д) .
5	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1			Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2x 17 (м) 2x 14(д).
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2x15 (м) 2x10 (д).
7	Составление дневника по физической культуре	1			Передвижение в упоре лежа без помощи ног. - 5x5м. (м) 3x5м. (д).
8	Упражнения утренней зарядки	1			Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2x15р(м) 2x12(д)
9	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1			Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись.-13 раз (м,д).
10	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного	1			Лежа на спине ноги согнуты в коленях

	телосложения				руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.20р(м) 15р(д)
11	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			Лежа на спине поднимание прямых ног.22р (м) 17р (д).
12	Кувырок назад в группировке	1			Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями.- 2х15р(м) 2х12(д).Вращение прямыми ногами-10 раз.
13	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1			Лежа на животе руки за головой не касясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п.-15р (м) 13р (д).
14	Опорные прыжки	1			Лежа на спине, ноги влево поднимая

					ноги перевести вправо (часики).-17р (м) 15р (д).
15	Опорные прыжки	1			Приседание, руки вперед 2х17р (м),2х10р (д).
16	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			Многоскоки.5х10м (м, д).
17	Упражнения на гимнастической лестнице	1			Выпрыгивание из глубокого приседа.- 25р (м), 20р (д)
18	Упражнения на гимнастической лестнице	1			Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 25р (м), 20р (д).
19	Упражнения на гимнастической скамейке	1			Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х30(м), 2х25(д)
20	Упражнения на гимнастической скамейке	1			Прыжки через скамейку боком.5под. (м), 3 под. (д).
21	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1			Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. - 18р (м)15р (д)

	скамье				
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2х16 (м), 2х14(д)
23	Бег на длинные дистанции	1			Вис на согнутых руках. 14сек. (м) 12сек. (д)
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1			Передвижение, лежа на животе по скамейке с одновременным и поочередным переходом. - 5п (м) 3п(д)
25	Бег на короткие дистанции	1			Подтягивание ног к груди в висе -12раз (м), 10 раз (д)
26	Бег на короткие дистанции	1			Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17 (м) 2х14 (д)
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1			Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х 17 (м) 2х 14(д)

28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2x15 (м) 2x10 (д).
29	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			Передвижение в упоре лежа без помощи ног. - 5x5м. (м) 3x5м. (д).
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			Беговые и прыжковые способы передвижения- 300м. 2 мин
31	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			Упражнение для руки, плечевого пояса 1 мин
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			Сгибание и разгибание рук в упоре на табурет 2 x 10 р
33	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			Ловля и передача (баскетбольный, теннисный) мяча в стену 1мин (3-5метр)
34	Техника ловли и передачи мяча на месте	1			Приседания (руки за голову)2 x20 р
35	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1			Прыжки через препятствия (высота 30см) 2 x10 р

36	Ведение мяча стоя на месте	1			Жонглирование футбольным мячом 2 мин
37	Ведение мяча в движении	1			Упражнение на расслабление определенных групп мышц (Ног, стопы, голени, бедра).
38	Ведение мяча в движении	1			Чередование ходьбы с бегом – 500м, 800м. 3 - 6 мин
39	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			Многократные прыжки на месте через препятствие (искусственно созданных (Дозировка самостоятельная).
40	Технические действия с мячом	1			О.Р.У на координацию движения.Дозировка самостоятельная
41	Технические действия с мячом	1			Прыжки со скакалкой 2 x 40 р
42	Прямая нижняя подача мяча	1			О.Р.У в движении 2 мин
43	Прямая нижняя подача мяча	1			О.Р.У на месте (для подвижности

					суставов) (Применить раннее изученные)
44	Прямая нижняя подача мяча	1			Бег в медленном темпе – 500м (Обувь спортивная. Без учета времени)
45	Приём и передача мяча снизу	1			Бросок и ловля теннисного мяча (в стену, от стены) (Бросок кистевой)
46	Приём и передача мяча снизу	1			Прыжки с места через невысокое препятствие, с отягощением (5-8кг) 2 x 10 р
47	Приём и передача мяча снизу	1			Наклоны, повороты туловища (с гантелями).(Учет самочувствия, выбор веса гантель - самостоятельно)
48	Приём и передача мяча сверху	1			Прыжки через скакалку 2x 20 р
49	Приём и передача мяча сверху	1			Набивание одной ногой (жонглирование) 10 р (правой, левой)
50	Приём и передача мяча сверху	1			Бег в медленном



					темпе – 500м Обувь спортивная. Без учета времени
51	Технические действия с мячом	1			Приседания (45 раз)
52	Технические действия с мячом	1			Сидя на полу ноги вместе наклон вперед («складка с задержкой 5-8с») 20 раз
53	Технические действия с мячом	1			Бросок и ловля теннисного мяча (в стену, от стены) (Бросок кистевой)
54	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			О.Р.У на координацию движения
55	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			Прыжки со скакалкой 2 x 40 р
56	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			Беговые и прыжковые способы передвижения- 300м. 2 мин
57	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			Вис на согнутых руках. 14сек. (м) 12сек. (д)
58	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			Передвижение, лежа на животе по скамейке с

					одновременным и поочередным переходом. - 5п (м) 3п(д)
59	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			Подтягивание ног к груди в висе -12раз (м), 10 раз (д)
60	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			Прыжки через скамейку боком.5под. (м), 3 под. (д).
61	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. - 18р (м)15р (д)
62	Обводка мячом ориентиров	1			ОРУ.
63	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			Езда на велосипеде Без учета времени
64	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			Сидя на полу ноги врозь наклон вперед.20раз
65	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1			Езда на велосипеде Без учета времени
66	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1			Упражнение на расслабление

	выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)				определенных групп мышц (Ног, стопы, голени, бедра)
67	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1			О.Р.У на координацию движения
68	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Дополнительная информация
		Всего	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1			О.Р.У.
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			«История возрождения Олимпийских Игр»(сообщение)
3	Составление дневника физической культуры	1			Напиши о значении режима дня для здоровья человека. Составьте режим дня для учащихся 6 класса. Запишите и зарисуйте его в тетрадь.
4	Физическая подготовка человека	1			Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х20 (м) 2х 17(д)
5	Основные показатели физической нагрузки	1			Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. – 2х20(м) 2х 17(д)

6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен, 25р (м) 20р(д)
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			Лежа на спине поднимание прямых ног.24р (м) 19р (д).
8	Упражнения для коррекции телосложения	1			Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями.-2х20р (м) 2х15(д). Вращение прямыми ногами-12раз.
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п.-17р (м) 15р (д).
10	Упражнения для профилактики	1			Лежа на спине, ноги

	нарушений осанки				влево поднимая ноги перевести вправо (часики)-17р (м) 15р (д).
11	Акробатические комбинации	1			Лежа на спине поднимание прямых ног.24р (м) 19р (д).
12	Акробатические комбинации	1			Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х17 (м) 2х12 (д).
13	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			Передвижение в упоре лежа без помощи ног. - 5х5м. (м) 3х5м. (д).
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера - захватив его за ноги.-5х5(м) 3х5(д).
15	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			Приседание, руки вперед. – 2х15р(м),2х12р.(д).
16	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х20р (м) 2х15(д)
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:	1			Вскок в упор присев на скамейку и

	подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье				прыжок прогнувшись.-15раз (м, д)
18	Лазание по канату в три приема	1			Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см)-10 р (м) 8р (д)
20	Упражнения ритмической гимнастики	1			Прыжки со скакалкой 90(м), 100(д).
21	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			Выпрыгивание из глубокого приседа.- 27р (м), 22р (д)
22	Спринтерский бег	1			Приседания 45 раз.
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1			Сидя на полу ноги вместе наклон вперед («складка с задержкой 5-8с») 20 раз.
24	Гладкий равномерный бег	1			Сидя на полу ноги врозь наклон вперед 20 раз.
25	Правила и техника выполнения	1			Мост 8-10 раз.

	нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м				
26	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			О.Р.У в движении ( беговые , прыжковые) 2мин
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			О.Р.У на месте (для подвижности суставов) Применить ранее изученные
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			Бег в медленном темпе – 500м Обувь спортивная. Без учета времени
29	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			Сгибания и разгибания рук в упоре сидя-10 р
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			Бросок и ловля теннисного мяча (в стену, от стены) Бросок кистевой
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1			Прыжки с места через невысокое препятствие, с отягощением (5-8кг) 2 x 10 р
32	Передвижение в стойке баскетболиста	1			Расслабление: мышц рук; мышц туловища Навыки мышечного расслабления



33	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			Наклоны, повороты туловища (с гантелями) Учет самочувствия, выбор веса гантель - самостоятельно
34	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			Выпрыгивание из приседа. 3 подхода по 20 секунд на максимальное количество раз.
35	Остановка двумя шагами и прыжком	1			Наклоны вперед до касания ладонями пола. 3 подхода по 20 секунд на максимальное количество раз.
36	Упражнения в ведении мяча	1			Из исходного положения «лёжа на спине» принять положение группировки, вернуться в исходное положение. 2 подхода по 20 секунд на максимальное количество раз.
37	Упражнения в ведении мяча	1			Из исходного положения «лёжа на

					спине» прямыми ногами коснуться пола ногами за головой. 3 подхода по 15 секунд на максимальное количество раз.
38	Упражнения на передачу и броски мяча	1			Наклоны вперёд до касания ладонями пола. 3 подхода по 20 секунд на максимальное количество раз.
39	Упражнения на передачу и броски мяча	1			Из исходного положения «лёжа на животе», руки с гимнастической палкой (скакалкой) вверху, выкруты рук назад и вперёд. 2 подхода по 7 раз подряд.
40	Упражнения на передачу и броски мяча	1			Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2х16 (м), 2х14(д)
41	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			Вис на согнутых руках. 14сек. (м) 12сек. (д)

42	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке.2х35р(м,)(д)
43	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1			Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х15р(м) 2х12(д)
44	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1			Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись.-13 раз (м,д)
45	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1			Многоскоки.5х10м (м, д).
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			Прыжки со скакалкой 80(м), 90(д).
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			Выпрыгивание из глубокого приседа.- 25р (м), 20р (д)
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 25р (м), 20р (д).
49	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х30(м), 2х25(д)

50	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			Прыжки с высоты с мягким приземлением- 17р (м)15р (д).
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться 10 р - (м) - 8 р (д)
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			Мост из положения, лежа на спине
54	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
55	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			Полуприседания и приседания.
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах

					стопы.
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			Прыжки со скакалкой 90(м), 100(д).
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			О.Р.У.
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х 20 (м) 2х

					17(д).
64	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1			ежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен, 25р (м) 20р(д)
65	Фестиваль ГТО «Всеm классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1			Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики)-17р (м) 15р (д).
66	Фестиваль ГТО «Всеm классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1			бег в среднем темпе по 20 минут
67	Фестиваль ГТО «Всеm классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1			Лежа на спине поднимание прямых ног.24р (м) 19р (д).
68	Фестиваль ГТО «Всеm классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		0	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Дополнительная информация
		Всего	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1			ОРУ.
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			Сообщение о древних Олимпийских играх.
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			Напиши о значении режима дня для здоровья человека. Составьте режим дня для учащихся 7 класса. Запишите и зарисуйте его в тетрадь.
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x22 (м) 2x17(д)
5	Тактическая подготовка	1			Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2x22(м) 2x 17(д)
6	Способы и процедуры оценивания	1			Лежа на спине ноги

	техники двигательных действий				согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.26р (м) 20р(д)
7	Планирование занятий технической подготовкой	1			Лежа на спине поднимание прямых ног.26р (м) 20р (д).
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями.-2х20р (м) 2х15(д). Вращение прямыми ногами - 14раз.
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п..-19р (м) 17р (д).
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги



					перевести вправо (часики) -17р (м) 15р (д).
11	Акробатические комбинации	1			Приседание, руки вперед. – 2x20р(м),2x15р.(д).
12	Акробатические пирамиды	1			Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2x19 (м) 2x12 (д).
13	Стойка на голове с опорой на руки	1			Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком (м)15р.8р.(д)
14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2x20р (м) 2x15(д).
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1			Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись,-17раз (м,д).
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1			Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями

					колен.26р (м) 20р(д).
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			Приседание, руки на пояс. – 2х20р(м),2х15р.(д).
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад. 15р (м)
19	Лазанье по канату в два приёма	1			Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см)-12 р (м) 10р (д).
20	Лазанье по канату в два приёма	1			Прыжки со скакалкой - 100(м), 110(д).
21	Бег на короткие и средние дистанции	1			Выпрыгивание из глубокого приседа.- 29р (м), 23р (д)
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 29р (м),23р(д).
23	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1			Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х35(м) 2х30(д)

24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1			Прыжки через скамейку боком.5под. (м), 3 под. (д).
25	Эстафетный бег	1			Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 2р (м)8р(д)
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 20р (м)18р (д).
27	Прыжки с разбега в высоту	1			Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться.-14р (м) 10р (д)
28	Прыжки с разбега в длину	1			Прыжки через скамейку боком.5под. (м), 3 под. (д).
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо

					влево.
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			О.Р.У в движении ( беговые , прыжковые)2мин
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1			О.Р.У на месте (для подвижности суставов) Применить раннее изученные
32	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			Бег в медленном темпе – 500м Обувь спортивная. Без учета времени
33	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			Сгибания и разгибания рук в упоре сидя-10 р
34	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			Бросок и ловля теннисного мяча (в стену, от стены) Бросок кистевой
35	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			Прыжки с места через невысокое препятствие, с отягощением (5-8кг) 2 x 10 р
36	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			Расслабление: мышц рук; мышц туловища Навыки мышечного

					расслабления
37	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			Наклоны, повороты туловища (с гантелями) Учет самочувствия, выбор веса гантель - самостоятельно
38	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			Прыжки через скакалку 2х 20 р
39	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
40	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
41	Верхняя прямая подача мяча	1			Мост из положения, лежа на спине.
42	Верхняя прямая подача мяча	1			Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не

					касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
43	Верхняя прямая подача мяча	1			Наклон, вперед касаясь лбом колен. Максимальное количество раз.
44	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			Полуприседания и приседания.
45	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
46	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.
47	Перевод мяча за голову	1			Упражнения с удержанием груза на голове.
48	Перевод мяча за голову	1			Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать

					предмет).
49	Перевод мяча за голову	1			Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			Набивание одной ногой (жонглирование)10 р (правой, левой)
53	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			Бег на месте, с высоким подниманием бедра 1 мин.
54	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			Из положения лежа на спине руки за головой поднимание и отпускание туловища34(д),39(м)

55	Тактические действия при выполнении углового удара	1			Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик») на левой и правой ноге: девочки – 2 подхода по 9 раз мальчики – 2 подхода по 12 раз.
56	Тактические действия при выполнении углового удара	1			Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки - на поясе, ноги фиксированы: 2 подхода по 10раз.
57	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			Наклоны вперёд: ноги на ширине плеч, руки внизу: 2 подхода по 14-17 раз
58	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на опоре 30-40 см.): 2 подхода по 12 раз.
59	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			Прыжки в длину с места (на максимальный результат): 6-9 раз.
60	Игровая деятельность с использованием	1			Многоскоки.5x10м



	разученных технических приёмов				(м, д).
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			Продвижение на двух ногах вперед.5х10м (м) 3х10 м (д).
62	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			Прыжки со скакалкой 80(м), 90(д).
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
64	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1			Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
65	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1			Вис на согнутых руках прыжком из виса стоя со слегка согнутыми ногами - (12 сек), (д)
66	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1			Из виса подтягивание (м) - 5 под(мах) раз.(Можно с помощью)
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО	1			Передвижение, лежа

	с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 степени)				на спине с перехватом. - 5п (м) 3 п (д)
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 степени)	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Дополнительная информация
		Всего	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1			Составить комплекс утренней гимнастики
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			Сообщение о вредных привычках.
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2х22(м), 2х17(д)
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			Вис на согнутых руках. 19сек. (м) 15сек. (д)
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1			Из вися подтягивание (м) - 6 под (мах) раз.(Можно с помощью)
6	Упражнения для профилактики утомления	1			Лазание по канату без помощи ног

					200см. (м)
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			Из вися на перекладине поднимание ног до угла 90°. 16р (м) 14р (д)
8	Акробатические комбинации	1			Лазание по Шведской стенке без помощи ног. 7р (м) 5р (д)
9	Акробатические комбинации	1			Вис углом (держать) (м) - мах (сек)
10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17(д)
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1			Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х17(д)
12	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х24 (м) 2х12 (д).
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:	1			Из упора лежа руки на скамейке

	подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье				отталкивание с хлопком 20р. (м) 10 р. (д)
14	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. - 17р. (м)
15	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			Передвижение с поворотами в упоре лежа на полу с опорой ногами о скамейку - 5 под. (м) 3 под (д).
16	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			Из упора стоя на коленях выйти в упор присев. 2x20р(м) 2x15(д)
17	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись.- 20раз (м, д)
18	Бег на короткие и средние дистанции	1			Лежа на спине ноги согнуты в

					<p>коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.28р (м) 22р(д)</p>
19	<p>Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м</p>	1			<p>Лежа на спине поднимание прямых ног.28р (м) 22р (д)</p>
20	<p>Бег на длинные дистанции</p>	1			<p>Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещенными.- 2х25р (м) 2х20(д). Вращение прямыми ногами – 16 раз.</p>
21	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м</p>	1			<p>Лежа на животе руки за головой</p>

	или 2000 м				не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п..- 22р (м) 18р (д).
22	Прыжки в длину с разбега	1			Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-18р (м) 16р (д).
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.20(м)
24	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см)-14 р(м) 10 р (д)
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			Прыжки со скакалкой – 110 (м), 120(д).
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча	1			Выпрыгивание из глубокого

	весом 150 г				приседа -30р (м), 25р (д)
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1			Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 30р(м), 25р(д).
28	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.- 2х35(м).2х30(д)
29	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			Прыжки через скамейку боком.5под. (м), 3 под. (д).
30	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 14р (м)10р(д)
31	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м)18р (д).
32	Передача мяча одной рукой снизу	1			Прыжок вверх с разведением ног и мягким



					приземлением.- 20р (м)18р (д).
33	Передача мяча одной рукой снизу	1			Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться - 14р (м) 10р (д)
34	Передача мяча одной рукой снизу	1			Поднимание ног из положения лежа на спине 9(д),24(м)
35	Передача мяча одной рукой снизу	1			Из положения лежа на спине руки за головой поднимание и отпускание туловища 34(д),39(м)
36	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			Бег на месте, с высоким подниманием бедра 1 мин
37	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			Прыжки на скакалке 1 мин.
38	Бросок мяча в корзину одной рукой в	1			Приседания 45

	прыжке				раз
39	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			Сидя на полу ноги вместе наклон вперед («складка с задержкой 5-8с») 25 раз
40	Прямой нападающий удар	1			Сидя на полу ноги врозь наклон вперед 20 раз
41	Прямой нападающий удар	1			Мост 8-10 раз
42	Прямой нападающий удар	1			Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик») на левой и правой ноге: девочки – 2 подхода по 11 раз мальчики – 2 подхода по 15 раз.
43	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки – за головой, ноги фиксированы: 2

					подхода по 15раз.
44	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			Наклоны вперед: ноги на ширине плеч, руки внизу: 2 подхода по 15-20раз
45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: 2 подхода по 15 раз.
46	Тактические действия в защите	1			Прыжки со скакалкой (на максимальный результат): 2 подхода по 20 секунд.
47	Тактические действия в защите	1			Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.20(м)
48	Тактические действия в нападении	1			Прыжки со скакалкой – 110 (м), 120(д).
49	Тактические действия в нападении	1			Выпрыгивание из глубокого приседа -30р (м),

					25р (д)
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 30р(м), 25р(д).
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.- 2х35(м).2х30(д)
52	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			Прыжки через скамейку боком.5под. (м), 3 под. (д).
53	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 14р (м)10р(д)
54	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м)18р (д).
55	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы

					вправо влево.
56	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
57	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
58	Правила игры в мини-футбол	1			Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
59	Правила игры в мини-футбол	1			Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.

60	Правила игры в мини-футбол	1			Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.
61	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			Упражнения с удержанием груза на голове.
62	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			Полуприседания и приседания.
63	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
64	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1			Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
65	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача	1			Захватывание

	норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)				перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
66	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1			Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1			Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Дополнительная информация
		Всего	Практические работы		
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1			Сообщение. Физическая культура в современном обществе.
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1			Реферат. Особенности занятий физическими упражнениями для девушек, юношей.
3	Восстановительный массаж	1			Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2 х 20(д)
4	Банные процедуры	1			Вис на согнутых руках. 20сек. (д)
5	Измерение функциональных резервов организма	1			Из вися подтягивание (м) - 6 под(мах) раз.
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			Лазание по канату без помощи ног .250см на время -5сек. (м)
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			Из вися на перекладине поднимание ног до угла 90°. 18р (м) 15р (д)
8	Длинный кувырок с разбега	1			Лазание по Шведской



					стенке без помощи ног. 7р (м) 5р (д)
9	Кувырок назад в упор	1			Вис углом (держатъ) (м) - мах (сек)
10	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			Подъем переворотом в упор из вися - 4р (м)
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х20(д)
12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х20(д)
13	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х27 (м) 2х 14 (д).
14	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 25р. (м) 12 р. (д)
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. - 20р (м)

16	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			Из упора стоя на коленях выйти в упор присев. 2x15(д)
17	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			Вскок в упор присев на козла и прыжок прогнувшись.- 15раз.(м), 10 р(д).
18	Упражнения черлидинга	1			Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен. 30 р(м) 25р(д)
19	Бег на короткие и средние дистанции	1			Лежа на спине поднимание прямых ног 30р (м) 24р (д).
20	Бег на короткие и средние дистанции	1			Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями.-2x25р (м) 2x20(д).Вращение прямыми ногами- 18раз.
21	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1			Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки

					вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п..-24р (м) 20р (д).
22	Бег на длинные дистанции	1			Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-20р (м) 16р (д).
23	Бег на длинные дистанции	1			Упражнение складной нож-15р - (м) 12р(д)
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1			Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.25р(м)
25	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1			Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см)-16 р(м) 12р (д)
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			Прыжки со скакалкой 125(м), 130(д).
27	Прыжки в высоту	1			Выпрыгивание из глубокого приседа.-35р (м), 30р (д)
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 30р (м),25р(д).
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание	1			Прыжки ноги врозь и ноги вместе на

	гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши				скамейке.- 2х35(м).2х30(д)
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1			Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 16р (м)12р(д)
31	Ведение мяча	1			Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м) 18р (д).
32	Ведение мяча	1			Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением.- 20р (м)18р(д).
33	Ведение мяча	1			Высоко подпрыгнув, поднять вперед врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться.-16р (м) 12р (д)
34	Передача мяча	1			Приседания на левой и правой ноге без опоры – 10 р (м) 8р (д).
35	Передача мяча	1			Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик») на левой и правой ноге: девочки – 2 подхода по 14 раз. мальчики – 2

					подхода по 20 раз.
36	Передача мяча	1			Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки – за головой, ноги фиксированы: 2 подхода по 18 раз.
37	Приемы и броски мяча на месте	1			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 9(д),24(м)
38	Приемы и броски мяча на месте	1			Поднимание ног из положения лежа на спине 9(д),24(м)
39	Приемы и броски мяча в прыжке	1			Из положения лежа на спине руки за головой поднимание и отпускание туловища 34(д),39(м)
40	Приемы и броски мяча в прыжке	1			Бег на месте, с высоким подниманием бедра 1 мин.
41	Приемы и броски мяча после ведения	1			Прыжки на скакалке 1 мин.
42	Приемы и броски мяча после ведения	1			Приседания 45 раз
43	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			Сидя на полу ноги вместе наклон вперед («складка с задержкой 5-8с») 20 раз

44	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			Сидя на полу ноги врозь наклон вперед 20 раз
45	Приёмы и передачи мяча на месте	1			Мост 8-10 раз
46	Приёмы и передачи мяча на месте	1			Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 30р(м), 25р(д).
47	Приёмы и передачи в движении	1			Выпрыгивание из глубокого приседа -30р (м), 25р (д)
48	Приёмы и передачи в движении	1			Прыжки со скакалкой – 110 (м), 120(д).
49	Нападающий удар	1			Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п..-22р (м) 18р (д).
50	Нападающий удар	1			Лежа на спине поднимание прямых ног.28р (м) 22р (д)
51	Нападающий удар	1			Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись.-20раз (м, д)
52	Блокирование	1			Из упора стоя на коленях выйти в упор

					присев.2х20р(м) 2х15(д)
53	Блокирование	1			Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
54	Ведение мяча	1			Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
55	Ведение мяча	1			Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
56	Приемы мяча	1			Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
57	Приемы мяча	1			Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
58	Передачи мяча	1			Мост из положения, лежа на спине
59	Остановки и удары по мячу с места	1			Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу

					не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
60	Остановки и удары по мячу в движении	1			Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.
61	Остановки и удары по мячу в движении	1			Упражнения с удержанием груза на голове.
62	Остановки и удары по мячу в движении	1			Полуприседания и приседания.
63	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1			Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
64	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1			Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
65	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1			Захватывание перекалывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
66	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО	1			Перекалывание с пяток



	с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)				на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1			Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др.

Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 12-е издание, переработанное 8-9 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Методическое пособие разработано в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и Примерной основной образовательной программой среднего общего образования к учебнику «Физическая культура. 5–7 классы» авторов Т. В. Петровой, Ю. А. Копылова, Н. В. Полянской, С. С. Петрова. Учебник прошел экспертизу, включен в Федеральный перечень и обеспечивает освоение образовательной программы среднего общего образования.

Уроки физической культуры : 8–9-е классы : методические рекомендации / А. П. Матвеев.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

#### **ИНТЕРНЕТ**

<https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/>