**Является частью ООП ООО МБОУ СОШ №151**
**Утверждено приказом директора школы от 28.08.2026 №88-од**

# Рабочая программа учебного предмета «*Физическая культура*»

(для обучающихся 5-9 классов)

## 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 были внесены изменения согласно Приказу Минпросвещения России от 09.10.2024 за N 704, а также 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. Контрольные тесты/зачёты/нормативы в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО принимаются в процессе проведения занятий по общей физической подготовке и модуля «Спорт».

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».

Из-за отсутствия в материально-технической базе образовательного учреждения бассейна, модуль «Плавание» заменён ещё одним видом спортивной игры «Гандбол»

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, – 340 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). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 170 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

Программа реализуется с применением дистанционных технологий частично
(1 час – очно, 1 час – дистанционно).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**5 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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).

Гандбол. Передача мяча одной рукой, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в ворота с места; ранее разученные технические действия с мячом.

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 или на дальность.

*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.

Гандбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке гандболиста; ведение мяча, остановка после ведения, передача мяча.

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

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием 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.

**7 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность***. *Модуль «Гимнастика»*. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).

Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину с места или разбега

способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча на дальность или 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.

Гандбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в ворота одной рукой снизу после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски по воротам.

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 «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).

Гандбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча одной рукой; передача мяча одной рукой от плеча сверху; бросок мяча одной рукой в прыжке. 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.

**9 КЛАСС**

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

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

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

Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** *Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

*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 с места: прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда (малого мяча) с разбега на дальность.

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

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

Гандбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча по воротам с места, в прыжке, после ведения.

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 висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных 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 непредельными 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 ноге 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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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

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

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## 5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

гандбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём мяча двумя руками и передача одной с места и в движении);

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

**6 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять

комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

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

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

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

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

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

гандбол (технические действия без мяча; броски мяча одной рукой сверху, снизу с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

**7 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

гандбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча одной рукой снизу и сверху в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

**8 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши); выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с

попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация
передвижения);

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);

гандбол (передача мяча одной рукой снизу и сверху; бросок по воротам одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

**9 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи; составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом

«прогнувшись»(юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений с 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;

выполнять повороты кувырком, маятником;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, 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

5класс

| № п/п | Тема | Количество часов | Практическая работа зачёты/комплекс «ГТО» | ЭОР |
|---|---|---|---|---|
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | **2** | | |
| 1. | Вводный инструктаж. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 1+I | | |
| 2. | Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 1+I | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | **2** | | |
| 3. | Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактикинарушения осанки. Организация и проведение самостоятельных занятий. | 1+II | | |
| 4. | Измерение индивидуальных показателей физического развития. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры. | 1+II | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | **2** | | |
| 5. | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. | 1+IV | | |
| 6. | Водные процедуры после утренней зарядки. Упражнения на развитие гибкости Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения. | 1+IV | | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика».* | | **16** | | |
| 7. | Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Высокий старт до 10–15 метров. Бег с ускорением 30–40 метров. История лёгкой атлетики. | 1+I | 1 | |
| 8. | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Правила соревнований. Тестирование бега на 30 метров. Подготовка к ГТО. | 1+I | 1 | |
| 9. | Бег на результат 60 метров. Эстафета. Влияние физических упражнений на основные системы организма. | 1+IV | 1 | |
| 10. | Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние, на дальность. Развитие скоростно - силовых способностей. Прыжок в длину с места (разбега) способом «согнув ноги» | 1+IV | 1 | |
| 11. | Бросок набивного мяча двумя руками из - за головы, от груди, снизу из различных положений. Ловля набивного мяча. | 1+II | 1 | |
| 12. | Метание теннисного мяча в коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | 1+I | 1 | |
| 13. | Развитие скоростно - силовых способностей. Метание теннисного мяча в цель в коридоре с 5 - 6 метров. Тестирование прыжка в длину с места. Подготовка к ГТО. | 1+II | 1 | |
| 14. | Бег в равномерном темпе до 12 минут. Специальные беговые упражнения. | 1+I | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 15. | Тестирование бега на 1000 метров. Подготовка к ГТО. Контроль физической нагрузки по ЧСС. | 1+I | 1 | |
| 16. | Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Высокий старт до 10–15 метров. Бег с ускорением 30–40 метров. История лёгкой атлетики. | 1+IV | 1 | |
| 17. | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Правила соревнований, бег на 60 метров. Подготовка к ГТО. | 1+I | 1 | |
| 18. | Бег в равномерном темпе до 12 минут. Специальные беговые упражнения. | 1+IV | 1 | |
| 19-20. | Прыжки в высоту способом «перешагивание». | 2+II | 1 | |
| 21. | Метание теннисного мяча в коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | 1+IV | 1 | |
| 22. | Развитие скоростно - силовых способностей. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование бега на 1000 метров. Подготовка к ГТО. Контроль физической нагрузки по ЧСС. | 1+IV | 1 | |
| *Модуль «Гимнастика».* | | **8** | | |
| 23. | Инструктаж по ТБ на занятиях по *гимнастике.* История гимнастики. Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность. Освоение строевых упражнений. | 1+II | 1 | |
| 24. | Освоение и совершенствование висов и упоров. Выполнение обязанностей командира отделения. | 1+II | 1 | |
| 25. | Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе и в висе лёжа. Подготовка к ГТО. | 1+II | 1 | |
| 26. | Кувырок вперёд в группировке. Кувырок назад в группировке. | 1+III | 1 | |
| 27. | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Упражнения для развития гибкости. | 1+III | 1 | |
| 28. | Опорный прыжок. Упражнения на развитие координации. Упражнения на гимнастической стенке. Установка и уборка снарядов. | 1+III | 1 | |
| 29. | Опорный прыжок. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром. Помощь и страховка. | 1+III | 1 | |
| 30. | Комплекс общеразвивающих упражнения с предметами. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Подготовка к ГТО. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату. | 1+II | 1 | |
| *Модуль «Зимние виды спорта». (Лыжная подготовка)* | | **12** | | |
| 31-32. | Инструктаж по ТБ. Требования к одежде и обуви. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Способы использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Попеременный двухшажный ход. Подъём "полуёлочкой". | 2+III | 2 | |
| 33-34. | Техника одновременного бесшажного хода. Повороты переступанием на месте. Развитие выносливости. Контроль физической нагрузки по ЧСС. | 2+III | 2 | |
| 35-36. | Техника одновременного бесшажного хода. Торможение «плугом». Развитие выносливости. Контроль физической нагрузки по ЧСС. | 2+III | 2 | |
| 37-38. | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Влияние занятий лыжным спортом на укрепление здоровья и основные системы организма. | 2+III | 2 | |
| 39-40. | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к ГТО. Развитие выносливости. | 2+III | 2 | |
| 41-42. | Бег на лыжах 1 км. Сдача норматива. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Виды лыжного спорта. Применение мазей. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | 2+III | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* | | **6** | | |
| 43. | Инструктаж ТБ по баскетболу. История баскетбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованиюподготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Стойки и перемещения. | 1+II | 1 | |
| 44. | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение баскетбольного мяча. Остановки, повороты. Передача мяча от груди. Личная гигиена. | 1+II | 1 | |
| 45. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди.<br>Ловля и передача в движении. Игры с элементами баскетбола. | 1+II | 1 | |
| 46. | Передача одной рукой от плеча. Ведение мяча. Слагаемые здорового образа жизни. | 1+II | 1 | |
| 47. | Ведение баскетбольного мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. | 1+III | 1 | |
| 48. | Броски баскетбольного мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) безсопротивления защитника. | 1+III | 1 | |
| *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* | | **8** | | |
| 49. | Инструктаж ТБ по волейболу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. История волейбола. | 1+I | 1 | |
| 50-51. | Стойка игрока. Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. | 2+I | 2 | |
| 52. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. То же через сетку.<br>Стойка игрока. Приём мяча снизу на месте и после перемещения вперёд. | 1+I | 1 | |
| 53. | Игровые упражнения. Игра волейбол по упрощённым правилам. | 1+IV | 1 | |
| 54. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 5 - 6 м от сетки. Эстафета с элементами волейбола. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1+IV | 1 | |
| 55-56. | Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | 2+IV | 2 | |
| *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* | | **8** | | |
| 57-58. | Инструктаж ТБ по футболу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Основные правила игры в футбол. История футбола. | 2+I | 2 | |
| 59-60. | Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 2+I | 2 | |
| 61-62. | Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров. | 2+IV | 2 | |
| 63-64. | Комбинации из основных элементов: остановка мяча, ведение, передача (пасс), удар. Игра в мини-футбол по упрощённым правилам. | 2+IV | 2 | |
| *Модуль «Спортивные игры. Гандбол».* | | **4** | | |
| 65. | Инструктаж ТБ по гандболу. История гандбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованиюподготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры гандбол. Стойки и перемещения. | 1+II | 1 | |
| 66. | Ловля мяча двумя руками и передача одной рукой.<br>Ловля и передача в движении. Игры с элементами гандбола. | 1+II | 1 | |
| 67. | Ведение гандбольного мяча в движении, на месте, остановка. | 1+III | 1 | |
| 68. | Броски гандбольного мяча одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) безсопротивления защитника. | 1+III | 1 | |

Тематическое планирование

6класс

| № п/п | Тема | Количество часов | Практическая работа зачёты/комплекс «ГТО» | ЭОР |
|---|---|---|---|---|
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | **2** | | |
| 1. | Вводный инструктаж. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. | 1+I | | |
| 2. | История первых Олимпийских игр современности. | 1+I | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | **2** | | |
| 3. | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1+II | | |
| 4. | Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. | 1+II | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | **2** | | |
| 5. | Упражнения для коррекции телосложения<br>Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня. | 1+IV | | |
| 6. | Упражнения для профилактики нарушения зрения. | 1+IV | | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика».* | | **16** | | |
| 7. | Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Основы гигиены питания. Специальные беговые упражнения. История ВФСК ГТО. | 1+I | 1 | |
| 8. | История лёгкой атлетики. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт 15-30 м. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Правила соревнований. Тестирование бегана 30 метров. | 1+IV | 1 | |
| 9. | Высокий старт 15-30 м. Тестирование бега на 30 метров. Подготовка к ГТО. Правила соревнований. Встречная эстафета. | 1+I | 1 | |
| 10. | Бег на результат 60 метров. Подготовка к ГТО. Эстафета с передачей палочки. Объективные и субъективные показатели состояния здоровья человека. | 1+IV | 1 | |
| 11. | Бросок набивного мяча двумя руками из - за головы, от груди, снизу из различных положений. Ловля набивного мяча. | 1+II | 1 | |
| 12. | Метание теннисного мяча в коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | 1+I | 1 | |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель в коридоре с 5 - 6 метров. Тестирование прыжка в длину с места. Подготовка к ГТО. | 1+II | 1 | |
| 14. | Бег с умеренной интенсивностью до 1000 метров-девочки, до 1500 метров-мальчики. Подготовка к ГТО. Специальные беговые упражнения. | 1+I | 1 | |
| 15. | Тестирование бега на 1000 метров. Подготовка к ГТО. Контроль физической нагрузки по ЧСС. | 1+I | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 16. | Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Высокий старт до 10–15 метров. Бег с ускорением 30–40 метров. Тестирование бегана 60 метров. Подготовка к ГТО. | 1+IV | 1 | |
| 17. | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Правила соревнований. Тестирование бега на 60 метров. Подготовка к ГТО. | 1+I | 1 | |
| 18. | Бег на результат 60 метров. Эстафета. Влияние физических упражнений на основные системы организма. | 1+IV | 1 | |
| 19-20. | Прыжки в высоту способом «перешагивание». | 2+II | 2 | |
| 21. | Метание теннисного мяча в коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 12 минут. Специальные беговые упражнения. | 1+IV | 1 | |
| 22. | Развитие скоростно - силовых способностей. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование бега на 1000 метров. Подготовка к ГТО. Контроль физической нагрузки по ЧСС. | 1+IV | 1 | |
| *Модуль «Гимнастика».* | | **8** | | |
| 23. | Инструктаж по ТБ на занятиях по *гимнастике.* Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. Освоение строевых упражнений. История гимнастики. | 1+II | 1 | |
| 24. | Освоение висов и упоров. Махом одной толчком другой подъем переворотом в упор (м), наскок прыжком в упор на НЖ (д). Выполнение обязанностей командира отделения. | 1+II | 1 | |
| 25. | Сед ноги врозь (м), соскок с поворотом (д). Подтягивание в висе и в висе лёжа. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату. Подготовка к ГТО. | 1+II | 1 | |
| 26. | Кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие координационных способностей. | 1+III | 1 | |
| 27. | Кувырок вперёд и назад в стойку на колене, в "полушпагат". Упражнения для развития гибкости. | 1+III | 1 | |
| 28. | Опорный прыжок ноги врозь (высота 100-110 см.). Упражнения на развитие координации. Помощь и страховка. Установка и уборка снарядов. | 1+III | 1 | |
| 29. | Опорный прыжок. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром. Упражнения на гимнастической стенке. | 1+III | 1 | |
| 30. | Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Подготовка к ГТО. | 1+II | 1 | |
| *Модуль «Зимние виды спорта». (Лыжная подготовка)* | | **12** | | |
| 31-32. | Инструктаж по ТБ. Требования к одежде и обуви. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Способы использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Попеременный двухшажный ход. Подъём "полуёлочкой". | 2+III | 2 | |
| 33-34. | Техника одновременного бесшажного хода. Повороты переступанием на месте. Развитие выносливости. Контроль физической нагрузки по ЧСС. | 2+III | 2 | |
| 35-36. | Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Торможение и поворот "упором". Развитие выносливости. Самоконтроль физической нагрузки. | 2+III | 2 | |
| 37-38. | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Влияниезанятий лыжным спортом на укрепление здоровья и основные системы организма. Закаливание. | 2+III | 2 | |
| 39-40. | Одновременный бесшажный и двухшажный ход. Прохождение дистанции 3,5км. Подготовка к ГТО. Развитие выносливости. | 2+III | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 41-42. | Бег на лыжах 1 км. Сдача норматива. Подъём "полуёлочкой". Поворотыпереступанием. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение мазей. | 2+III | 2 | |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* | | **6** | | |
| 43. | Инструктаж ТБ по баскетболу. История баскетбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованиюподготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Стойки и перемещения. | 1+II | 1 | |
| 44. | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение баскетбольного мяча. | 1+II | 1 | |
| 45. | Остановки, повороты. Передача мяча от груди. Личная гигиена. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | 1+II | 1 | |
| 46. | Передача одной рукой от плеча. Ведение мяча. Слагаемые здорового образа жизни. | 1+II | 1 | |
| 47. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ловля и передача в движении. Игры с элементами баскетбола. | 1+III | 1 | |
| 48. | Броски баскетбольного мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. | 1+III | 1 | |
| *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* | | **8** | | |
| 49. | Инструктаж ТБ по волейболу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. История волейбола. Стойка игрока. | 1+I | 1 | |
| 50-51. | Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. | 2+I | 2 | |
| 52. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. То же через сетку. | 1+I | 1 | |
| 53. | Стойка игрока. Приём мяча снизу на месте и после перемещения вперёд. Игровые упражнения. Игра волейбол по упрощённым правилам. | 1+IV | 1 | |
| 54. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 5 - 6 м от сетки. Эстафета с элементами волейбола. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1+IV | 1 | |
| 55-56. | Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | 2+IV | 2 | |
| *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* | | **8** | | |
| 57-58. | Инструктаж ТБ по футболу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Основные правила игры в футбол. История футбола. | 2+I | 2 | |
| 59-60. | Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 2+I | 2 | |
| 61-62. | Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров. | 2+IV | 2 | |
| 63-64. | Комбинации из основных элементов: остановка мяча, ведение, передача (пасс), удар. Игра в мини-футбол по упрощённым правилам. | 2+IV | 2 | |
| *Модуль «Спортивные игры. Гандбол».* | | **4** | | |
| 65. | Инструктаж ТБ по гандболу. История гандбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованиюподготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры гандбол. Стойки и перемещения. | 1+II | 1 | |
| 66. | Остановка движения. Повороты без мяча и с мячом. Ведение гандбольного мяча. | 1+II | 1 | |
| 67. | Ловля и передача мяча в движении. Игры с элементами гандбола. | 1+III | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 68. | Броски гандбольного мяча одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. | 1+III | 1 | |

Тематическое планирование

7класс

| № п/п | Тема | Количество часов | Практическая работа зачёты/комплекс «ГТО» | ЭОР |
|---|---|---|---|---|
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | **2** | | |
| 1. | Вводный инструктаж. Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение в СССР и современной России. | 1+I | | |
| 2. | Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом. | 1+I | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | **2** | | |
| 3. | Ведение дневника физической культуры. Понятие «техническая подготовка. Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык» Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. | 1+II | | |
| 4. | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Планирование занятий технической подготовкой. Составление плана занятий по технической подготовке. | 1+II | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | **2** | | |
| 5. | Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки. | 1+IV | | |
| 6. | Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения. | 1+IV | | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика».* | | **16** | | |
| 7. | Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Высокий старт до 10–15 метров. Бег с ускорением 30–40 метров. История лёгкой атлетики. | 1+I | 1 | |
| 8. | Встречная эстафета. Низкий старт. Правила соревнований. Тестирование бега на 60 метров. Подготовка к ГТО. | 1+I | 1 | |
| 9. | Бег 60 метров на результат. Подготовка к ГТО. Эстафета с передачей эстафетной палочки. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. | 1+IV | 1 | |
| 10. | Метание малого мяча с места на заданное расстояние, на дальность. Развитие скоростно - силовых способностей. | 1+I | 1 | |
| 11. | Метание малого мяча на дальность с разбега в коридор 10 метров на результат. Подготовка к ГТО. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1+I | 1 | |
| 12. | Тестирование бега на 1000 метров. Подготовка к ГТО. Контроль физической нагрузки по ЧСС. Понятие о темпе и объёме упражнения. Развитие выносливости. | 1+I | 1 | |
| 13. | Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Высокий старт до 10–15 метров. Бег с ускорением 30–40 метров. История лёгкой атлетики. | 1+IV | 1 | |
| 14. | Бросок набивного мяча двумя руками из - за головы, от груди, снизу из различных положений.Ловля набивного мяча. | 1+II | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 15. | Бег 60 метров на результат. Подготовка к ГТО. Эстафета с передачей эстафетной палочки. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. | 1+I | 1 | |
| 16. | Влияние занятий физическими упражнениями на органы дыхания и весь организм. Тестирование подтягивания, отжимания и наклона вперёд из положения стоя. Подготовка к ГТО. | 1+II | 1 | |
| 17. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 метров. Метание малого мяча по движущейся цели. | 1+IV | 1 | |
| 18. | Метание малого мяча на дальность с разбега в коридор 10 метров на результат. Подготовка к ГТО. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1+IV | 1 | |
| 19-20. | Прыжки в высоту способом «перешагивание». Освоение специальных тренировочных упражнений. | 2+II | 2 | |
| 21. | Бег с умеренной интенсивностью до 1500 метров-девочки, до 2000 метров-мальчики. Специальные беговые упражнения. | 1+IV | 1 | |
| 22. | Тестирование бега на 1000 метров. Подготовка к ГТО. Контроль физическойнагрузки по ЧСС. Понятие о темпе и объёме упражнения. Развитие выносливости. | 1+IV | 1 | |
| *Модуль «Гимнастика».* | | **8** | | |
| 23. | Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. История гимнастики. Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность. Освоение строевых упражнений. | 1+II | 1 | |
| 24. | Освоение и совершенствование висов и упоров. Выполнение обязанностей командира отделения. | 1+II | 1 | |
| 25. | Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе и в висе лёжа. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату. Подготовка к ГТО. | 1+II | 1 | |
| 26. | Кувырок вперёд в группировке. Кувырок назад в группировке. Акробатические комбинации-пирамиды. Комплекс упражнений степ-аэробики. | 1+III | 1 | |
| 27. | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Стойка на голове с опорой на руки Упражнения для развития гибкости. | 1+III | 1 | |
| 28. | Опорный прыжок. Упражнения на развитие координации. Комбинация на гимнастическом бревне. Помощь и страховка. Установка и уборка снарядов. | 1+III | 1 | |
| 29. | Опорный прыжок. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Комбинация на гимнастическом бревне. Упражнения спартнёром. Упражнения на гимнастической стенке. | 1+III | 1 | |
| 30. | Комплекс общеразвивающих упражнения с предметами. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Подготовка к ГТО. | 1+II | | |
| *Модуль «Зимние виды спорта». (Лыжная подготовка)* | | **12** | | |
| 31-32. | Инструктаж по ТБ. Требования к одежде и обуви. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Попеременный двухшажный ход. Подъём «полуёлочкой». | 2+III | 2 | |
| 33-34. | Техника одновременного бесшажного хода. Повороты переступанием на месте. Развитие выносливости. Контроль физической нагрузки по ЧСС. | 2+III | 2 | |
| 35-36. | Техника одновременного бесшажного хода. Торможение «плугом». Развитие выносливости. Контроль физической нагрузки по ЧСС. | 2+III | 2 | |
| 37-38. | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Влияние занятий лыжным спортом на укрепление здоровья и основные системы организма. | 2+III | 2 | |
| 39-40. | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км. Подготовка к ГТО. Развитие выносливости. | 2+III | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 41-42. | Бег на лыжах 1 км. Сдача норматива. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Виды лыжного спорта. Применение мазей. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | 2+III | 2 | |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* | | **6** | | |
| 43. | Инструктаж ТБ по баскетболу. История баскетбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованиюподготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Стойки и перемещения. | 1+II | 1 | |
| 44. | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение баскетбольного мяча. | 1+II | 1 | |
| 45. | Остановки, повороты. Передача мяча от груди. Личная гигиена. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | 1+II | 1 | |
| 46. | Передача одной рукой от плеча. Ведение мяча. Слагаемые здорового образа жизни. | 1+II | 1 | |
| 47. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ловля и передача в движении. Игры с элементами баскетбола. | 1+III | 1 | |
| 48. | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. | 1+III | 1 | |
| *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* | | **8** | | |
| 49. | Инструктаж ТБ по волейболу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. История волейбола. Стойка игрока | 1+I | 1 | |
| 50-51. | Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. | 2+I | 2 | |
| 52. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. То же через сетку. | 1+I | 1 | |
| 53. | Стойка игрока. Приём мяча снизу на месте и после перемещения вперёд. Игровые упражнения. Игра волейбол по упрощённым правилам. | 1+IV | 1 | |
| 54. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 5 - 6 м от сетки. Эстафета с элементами волейбола. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1+IV | 1 | |
| 55-56. | Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | 2+IV | 2 | |
| *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* | | **8** | | |
| 57-58. | Инструктаж ТБ по футболу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Основные правила игры в футбол. История футбола. | 2+I | 2 | |
| 59-60. | Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Средние и длинные передачи мяча по прямой. | 2+I | 2 | |
| 61-62. | Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров. Средние и длинные передачи мяча по диагонали. | 2+IV | 2 | |
| 63-64. | Тактические действия при выполнении углового удара. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. | 2+IV | 2 | |
| *Модуль «Спортивные игры. Гандбол».* | | **4** | | |
| 65. | Инструктаж ТБ по гандболу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры гандбол. Стойки и перемещения. История гандбола. | 1+II | 1 | |
| 66. | Введение мяча, остановка после веления. Повороты без мяча и с мячом. Передача одной рукой сбоку, сверху. Игра с элементами гандбола. | 1+II | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 67. | Ведение мяча в движении, на месте. Ловля и передача в движении. Игры с элементами гандбола. Терминология и судейство. Игра вратаря. | 1+III | 1 | |
| 68. | Броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Учебная игра. | 1+III | 1 | |

Тематическое планирование

8класс

| № п/п | Тема | Количество часов | Практическая работа зачёты/комплекс «ГТО» | ЭОР |
|---|---|---|---|---|
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | **2** | | |
| 1. | Вводный инструктаж. Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | 1+ I | | |
| 2. | Адаптивная физическая культура. | 1+ I | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | **2** | | |
| 3. | Коррекция нарушения осанки. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. | 1+II | | |
| 4. | Коррекция избыточной массы тела. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельныхтренированных занятий. | 1+II | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | **2** | | |
| 5. | Профилактика умственного перенапряжения. | 1+IV | | |
| 6. | Упражнения для снижения избыточной массы тела. | 1+IV | | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика».* | | **16** | | |
| 7. | Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Возрастные физиологические особенности развития. Специальные беговые упражнения. История ВФСК ГТО. | 1+ I | 1 | |
| 8. | Встречная эстафета. Низкий старт на 30-60 метров. Техника спринтерского бега - финиширование. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Тестирование бега на 60 метров. | 1+ I | 1 | |
| 9. | Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени. Семенящий бег. Повторный бег с выше средней интенсивностью. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. | 1+IV | 1 | |
| 10. | Бег 60 метров на результат. Подготовка к ГТО. Эстафета с передачей эстафетной палочки. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. | 1+IV | 1 | |
| 11. | Метание малого мяча с места на заданное расстояние, на дальность. Развитие скоростно - силовых способностей. | 1+ I | 1 | |
| 12. | Метание малого мяча в коридор 5-6 метров с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах | 1+ I | 1 | |
| 13. | Метание малого мяча на дальность с разбега в коридор 5 - 6 метров. Подготовка к ГТО. Специальные беговые упражнения. Развитиескоростно-силовых качеств. | 1+IV | 1 | |
| 14. | Бросок набивного мяча двумя руками из - за головы, от груди, снизу из различных положений. Ловля набивного мяча. | 1+II | 1 | |
| 15. | Тестирование бега на 1000 метров. Подготовка к ГТО. Контроль физической нагрузки по ЧСС. Понятие о темпе и объёме упражнения. Развитие выносливости. | 1+ I | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 16. | Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Высокий старт до 10–15 метров. Бег с ускорением 30–40 метров. История лёгкой атлетики. | 1+IV | 1 | |
| 17. | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Правила соревнований. Тестирование бега на 30 метров. Подготовка к ГТО. | 1+ I | 1 | |
| 18. | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Подготовка к ГТО. Влияние физических упражнений на основные системы организма. | 1+II | 1 | |
| 19-20. | Прыжки в высоту способом «перешагивание». Освоение специальных тренировочных упражнений. | 2+II | 2 | |
| 21. | Метание теннисного мяча в коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 12 минут. | 1+IV | 1 | |
| 22. | Развитие скоростно - силовых способностей. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование бега на 1000 метров. Подготовка к ГТО. Контроль физической нагрузки по ЧСС. | 1+IV | 1 | |
| *Модуль «Гимнастика».* | | **8** | | |
| 23. | Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. История гимнастики. Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность. Освоение строевых упражнений. | 1+II | 1 | |
| 24. | Кувырок вперёд в группировке. Кувырок назад в группировке. | 1+III | 1 | |
| 25. | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Упражнения для развития гибкости. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. | 1+III | 1 | |
| 26. | Опорный прыжок. Упражнения на развитие координации. Установка и уборка снарядов. | 1+III | 1 | |
| 27. | Опорный прыжок. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром. | 1+III | 1 | |
| 28. | Освоение и совершенствование висов и упоров. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату. | 1+II | 1 | |
| 29. | Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе и в висе лёжа. Подготовка к ГТО. Гимнастическая комбинация на перекладине. | 1+II | 1 | |
| 30. | Комплекс общеразвивающих упражнения с предметами. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Подготовка к ГТО. | 1+II | 1 | |
| *Модуль «Зимние виды спорта». (Лыжная подготовка)* | | **12** | | |
| 31-32. | Инструктаж по ТБ. Требования к одежде и обуви. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Попеременный двухшажный ход. Подъём "полуёлочкой". | 2+III | 2 | |
| 33-34. | Техника одновременного бесшажного хода. Повороты переступанием на месте. Развитие выносливости. Контроль физической нагрузки по ЧСС. | 2+III | 2 | |
| 35-36. | Техника одновременного бесшажного хода. Торможение «плугом». Развитие выносливости. Контроль физической нагрузки по ЧСС. | 2+III | 2 | |
| 37-38. | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Влияние занятий лыжным спортом на укрепление здоровья и основные системы организма. | 2+III | 2 | |
| 39-40. | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км. Подготовка к ГТО. Развитие выносливости. | 2+III | 2 | |
| 41-42. | Бег на лыжах 1 км. Сдача норматива. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Виды лыжного спорта. Применение мазей. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | 2+III | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* | | **6** | | |
| 43. | Инструктаж ТБ по баскетболу. История баскетбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованиюподготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Стойки и перемещения. | 1+II | 1 | |
| 44. | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение баскетбольного мяча. | 1+II | 1 | |
| 45. | Остановки, повороты. Передача мяча от груди. Личная гигиена. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | 1+II | 1 | |
| 46. | Передача одной рукой от плеча. Ведение мяча. Слагаемые здорового образа жизни. | 1+II | 1 | |
| 47. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ловля и передача в движении. Игры с элементами баскетбола. | 1+III | 1 | |
| 48. | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. | 1+III | 1 | |
| *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* | | **8** | | |
| 49. | Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Стойка игрока. | 1+ I | 1 | |
| 50-51. | Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 5 - 6 м от сетки. Эстафета с элементами волейбола. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 2+ I | 1 | |
| 52. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. То же через сетку. | 1+ I | 1 | |
| 53. | Стойка игрока. Приём мяча снизу на месте и после перемещения вперёд. Игровые упражнения. Игра волейбол по упрощённым правилам. | 1+IV | 1 | |
| 54. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 5 - 6 м от сетки. Эстафета с элементами волейбола. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1+IV | 1 | |
| 55-56. | Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. | 2+IV | 2 | |
| *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* | | **8** | | |
| 57-58. | Инструктаж ТБ по футболу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Основные правила игры в мини-футбол. История футбола. | 2+ I | 2 | |
| 59-60. | Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 2+ I | 2 | |
| 61-62. | Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. | 2+IV | 2 | |
| 63-64. | Игровая деятельность по правилам классического футбола. | 2+IV | 2 | |
| *Модуль «Спортивные игры. Гандбол».* | | **4** | | |
| 65. | Инструктаж ТБ по гандболу. История гандбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованиюподготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры гандбол. Стойки и перемещения. | 1+II | 1 | |
| 66. | Остановки, повороты. Ведение мяча на месте. Ловля двумя руками и передача одной рукой. Учебная игра в Гандбол. Личная гигиена. | 1+II | 1 | |
| 67. | Ловля и передача в движении. Игры с элементами гандбола. Правила игры, терминология и судейство, игра вратаря. | 1+III | 1 | |
| 68. | Броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Учебная игра в гандбол. | 1+III | 1 | |

Тематическое планирование

9класс

| № п/п | Тема | Количество часов | Практическая работа зачёты/комплекс «ГТО» | ЭОР |
|---|---|---|---|---|
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | **2** | | |
| 1. | Здоровье и здоровый образ жизни. Пешие туристические походы. | 1+I | | |
| 2. | Профессионально-прикладная физическая культура. | 1+I | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | **2** | | |
| 3. | Восстановительный массаж. Банные процедуры. | 1+II | | |
| 4. | Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 1+II | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | **2** | | |
| 5. | Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. | 1+IV | | |
| 6. | Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности. | 1+IV | | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика».* | | **16** | | |
| 7. | Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Высокий старт до 10–15 метров. Бег с ускорением 30–40 метров. История лёгкой атлетики. | 1+I | 1 | |
| 8. | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Правила соревнований. Тестирование бега на 60 метров. Подготовка к ГТО. | 1+I | 1 | |
| 9. | Бег на результат 60 метров. Эстафета. Влияние физических упражнений на основные системы организма. | 1+IV | 1 | |
| 10. | Метание малого мяча в коридор 5-6 метров с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | 1+I | 1 | |
| 11. | Метание малого мяча на дальность с разбега в коридор 5 - 6 метров. Подготовка к ГТО. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1+I | 1 | |
| 12. | Бросок набивного мяча двумя руками из - за головы, от груди, снизу из различных положений. Ловля набивного мяча. Тестирование подтягивания, отжимания. | 1+II | 1 | |
| 13. | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Подготовка к ГТО. Влияние занятий физическими упражнениями на органы дыхания и весь организм. | 1+II | 1 | |
| 14. | Бег с умеренной интенсивностью до 2000 метров-девочки, до 3000 метров-мальчики. Специальные беговые упражнения. | 1+IV | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 15. | Тестирование бега на 1000 метров. Подготовка к ГТО. Контроль физической нагрузки по ЧСС. Понятие о темпе и объёме упражнения. Развитие выносливости. | 1+I | 1 | |
| 16. | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Правила соревнований. Тестирование бега на 60 метров. Подготовка к ГТО. | 1+I | 1 | |
| 17. | Метание малого мяча на дальность с разбега в коридор 5 - 6 метров. Специальные беговые упражнения. Подготовка к ГТО. Развитиескоростно-силовых качеств. | 1+IV | 1 | |
| 18. | Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Высокий старт до 10–15 метров. Бег с ускорением 30–40 метров. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Правила соревнований. Тестирование бега на 60 метров. Подготовка к ГТО. | 1+IV | 1 | |
| 19-20. | Прыжки в высоту способом «перешагивание». Освоение специальных тренировочных упражнений. | 2+II | 2 | |
| 21. | Метание теннисного мяча в коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 12 минут. Подготовка к ГТО. | 1+IV | 1 | |
| 22. | Развитие скоростно - силовых способностей. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование бега на 1000 метров. Подготовка к ГТО. Контроль физической нагрузки по ЧСС. | 1+IV | 1 | |
| *Модуль «Гимнастика».* | | **8** | | |
| 23. | Инструктаж по ТБ на занятиях по *гимнастике.* Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. Освоение строевых упражнений. История гимнастики. | 1+II | 1 | |
| 24. | Кувырок вперёд в группировке. Кувырок назад в группировке. Длинный кувырок с разбега. | 1+III | 1 | |
| 25. | Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Акробатическая комбинация. | 1+III | 1 | |
| 26. | Опорный прыжок. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром. | 1+III | 1 | |
| 27. | Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической стенке. Помощь и страховка. | 1+III | 1 | |
| 28. | Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине. Размахивания в висе на высокой перекладине. Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины. | 1+II | 1 | |
| 29. | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Упражнения для развития гибкости. Подтягивание в висе и в висе лёжа. Подготовка к ГТО. | 1+II | 1 | |
| 30. | Комплекс общеразвивающих упражнения с предметами. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Подготовка к ГТО. | 1+II | 1 | |
| *Модуль «Зимние виды спорта». (Лыжная подготовка)* | | **12** | | |
| 31-32. | Инструктаж по ТБ. ". Требования к одежде и обуви. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Попеременный двухшажный ход. Подъём "полуёлочкой". | 2+III | 2 | |
| 33-34. | Техника одновременного бесшажного хода. Повороты переступанием на месте. Развитие выносливости. Контроль физической нагрузки по ЧСС. | 2+III | 2 | |
| 35-36. | Техника одновременного бесшажного хода. Торможение «плугом». Развитие выносливости. Контроль физической нагрузки по ЧСС. | 2+III | 2 | |
| 37-38 | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Влияние занятий лыжным спортом на укрепление здоровья и основные системы организма. | 2+III | 2 | |
| 39-40. | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км. Подготовка к ГТО. Развитие выносливости. | 2+III | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 41-42. | Бег на лыжах 1 км. Сдача норматива. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Виды лыжного спорта. Применение мазей. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | 2+III | 2 | |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* | | **6** | | |
| 43. | Инструктаж ТБ по баскетболу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Стойки и перемещения. История баскетбола. | 1+II | 1 | |
| 44. | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение баскетбольного мяча. | 1+II | 1 | |
| 45. | Остановки, повороты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Техническая подготовка в баскетболе. Личная гигиена. | 1+II | 1 | |
| 46. | Передача одной рукой от плеча. Ведение мяча. Слагаемые здорового образа жизни. | 1+II | 1 | |
| 47. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ловля и передача в движении. Игры с элементами баскетбола. | 1+III | 1 | |
| 48. | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Учебная игра в баскетбол. | 1+III | 1 | |
| *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* | | **8** | | |
| 49. | Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Стойка игрока. | 1+I | 1 | |
| 50. | Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Техническая подготовка в волейболе. | 1+I | 1 | |
| 51. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 5 - 6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Эстафета с элементами волейбола. | 1+I | 1 | |
| 52. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. То же через сетку. | 1+I | 1 | |
| 53-54. | Стойка игрока. Приём мяча снизу на месте и после перемещения вперёд. Игровые упражнения. Игра волейбол по упрощённым правилам. | 2+IV | 2 | |
| 55-56. | Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | 2+IV | 2 | |
| *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* | | **8** | | |
| 57-58. | Инструктаж ТБ по футболу. Основные правила игры в футбол. История футбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. | 2+I | 2 | |
| 59-60. | Техническая подготовка в футболе. Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 2+I | 2 | |
| 61-62. | Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров. Игровая деятельность по правилам классического футбола. | 2+IV | 2 | |
| 63-64. | Ведение мяча. Приемы мяча. Остановки и удары по мячу с места. Остановки и удары по мячу в движении. Игровая деятельность по правилам классического футбола. | 2+IV | 2 | |
| *Модуль «Спортивные игры. Гандбол».* | | **4** | | |
| 65. | Инструктаж ТБ по гандболу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры гандбол. Стойки и перемещения. История и правила игры гандбол. | 1+II | 1 | |
| 66. | Ловля двумя руками и передача мяча одной рукой сверху, снизу. Техническая подготовка в гандболе. Ловля и передача мяча в движении. Игры с элементами гандбола. | 1+II | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 67. | Введение мяча. Остановки, повороты. Передача мяча снизу, сверху, сбоку. Личная гигиена. Слагаемые здорового образа жизни. Правила игры, терминология и судейство. Игра вратаря в гандболе. | 1+III | 1 | |
| 68. | Броски одной рукой с места и в движении, в прыжке (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Учебная игра в гандбол. | 1+III | 1 | |

Поурочное планирование

5класс

| № п/п | Тема | Количество часов | Дата изучения | ЭОР | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания |
|---|---|---|---|---|---|
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | **2** | | | |
| 1. | Вводный инструктаж. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизнив жизнедеятельности современного человека | 1 | 1 неделя | | устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя |
| 2. | Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 1 | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | **2** | | | |
| 3. | Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. | 1 | 2 неделя | | |
| 4. | Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактикинарушения осанки. Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры. | 1 | | | побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителем) и сверстниками (обучающимися) |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | **2** | | | |
| 5. | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. | 1 | 3 неделя | | |
| 6. | Водные процедуры после утренней зарядки. Упражнения на развитие гибкости Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения. | 1 | | | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика».* | | **16** | | | |
| 7. | Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Высокий старт до 10–15 метров. Бег с ускорением 30–40 метров. История лёгкой атлетики. | 1 | 4 неделя | | побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы |
| 8. | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Правила соревнований. Тестирование бегана 30 метров. Подготовка к ГТО. | 1 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | учебной дисциплины и самоорганизации |
| 9. | Бег на результат 60 метров. Эстафета. Влияние физических упражнений на основные системыорганизма. | 1 | 5 неделя | | |
| 10. | Прыжок в длину с места (разбега) способом «согнув ноги» | 1 | | | |
| 11. | Бросок набивного мяча двумя руками из - за головы, от груди, снизу из различных положений.Ловля набивного мяча. | 1 | 6 неделя | | создавать доверительный психологический климат во время урока |
| 12. | Метание теннисного мяча в коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | 1 | | | |
| 13. | Развитие скоростно - силовых способностей. Тестирование прыжка в длину с места. | 1 | 7 неделя | | использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявление человеколюбия и добросердечности |
| 14. | Бег в равномерном темпе до 12 минут. Специальные беговые упражнения. | 1 | | | |
| 15. | Тестирование бега на 1000 метров. Подготовка к ГТО. Контроль физической нагрузки по ЧСС. | 1 | 8 неделя | | |
| 16. | Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Высокий старт до 10–15 метров. Бег сускорением 30–40 метров. История лёгкой атлетики. | 1 | | | |
| 17. | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Правила соревнований. Тестирование бегана 30 метров. Подготовка к ГТО. | 1 | 9 неделя | | |
| 18. | Бег на результат 60 метров. Эстафета. Влияние физических упражнений на основные системы организма. | 1 | | | |
| 19-20. | Прыжки в высоту способом «перешагивание». | 2 | 10 неделя | | формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни |
| 21. | Метание теннисного мяча в коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель срасстояния 6-8 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 12 минут. Специальные беговые упражнения. | 1 | 11 неделя | | |
| 22. | Развитие скоростно - силовых способностей. Тестирование прыжка в длину с места. Тестированиебега на 1000 метров. Подготовка к ГТО. Контроль физической нагрузки по ЧСС. | 1 | | | |
| *Модуль «Гимнастика».* | | **8** | | | |
| 23. | Инструктаж по ТБ на занятиях по *гимнастике.* Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность. Освоение строевых упражнений. История гимнастики. | 1 | 12 неделя | | |
| 24. | Освоение и совершенствование висов и упоров. Выполнение обязанностей командира отделения. | 1 | | | |
| 25. | Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе и в висе лёжа. Подготовка к ГТО. | 1 | 13 неделя | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 26. | Кувырок вперёд в группировке. Кувырок назад в группировке. | 1 | | | |
| 27. | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Упражнения для развития гибкости. | 1 | 14 неделя | | |
| 28. | Опорный прыжок. Упражнения на развитие координации. Упражнения на гимнастической стенке. Установка и уборка снарядов. | 1 | | | |
| 29. | Опорный прыжок. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром. Помощь и страховка. | 1 | 15 неделя | | |
| 30. | Комплекс общеразвивающих упражнения с предметами. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Подготовка к ГТО. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату. | 1 | | | |
| *Модуль «Зимние виды спорта». (Лыжная подготовка)* | | **12** | | | |
| 31-32. | Инструктаж по ТБ. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Попеременный двухшажный ход. Подъём "полуёлочкой". Требования к одежде и обуви. | 2 | 16 неделя | | проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную сферу обучающегося<br><br>проектировать ситуации и события, развивающие культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка<br><br>организовывать для обучающихся ситуаций контроля, оценки и самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков)<br><br>воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще<br><br>помочь обучающимся взглянуть на учебный материал сквозь призму человеческой ценности<br><br>формировать у обучающихся |
| 33-34. | Техника одновременного бесшажного хода. Повороты переступанием на месте. Развитие выносливости. Контроль физической нагрузки по ЧСС. | 2 | 17 неделя | | |
| 35-36. | Техника одновременного бесшажного хода. Торможение «плугом». Развитие выносливости. Контроль физической нагрузки по ЧСС. | 2 | 18 неделя | | |
| 37-38. | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Влияние занятий лыжнымспортом на укрепление здоровья и основные системы организма. | 2 | 19 неделя | | |
| 39-40. | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к ГТО. Развитие выносливости. | 2 | 20 неделя | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира |
| 41-42. | Бег на лыжах 1 км. Сдача норматива. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Поворотыпереступанием. Виды лыжного спорта. Применение мазей. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | 2 | 21 неделя | | |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* | | **6** | | | применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися<br><br>применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
| 43. | Инструктаж ТБ по баскетболу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Стойки и перемещения. История баскетбола. | 1 | 22 неделя | | |
| 44. | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение баскетбольногомяча. Остановки, повороты. Передача мяча от груди. Личная гигиена. | 1 | | | |
| 45. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ловля и передача в движении. Игры с элементами баскетбола. | 1 | 23 неделя | | |
| 46. | Передача одной рукой от плеча. Введение мяча. Слагаемые здорового образа жизни. | 1 | | | |
| 47. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. | 1 | 24 неделя | | |
| 48. | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) безсопротивления защитника. | 1 | | | |
| *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* | | **8** | | | |
| 49. | Инструктаж ТБ по волейболу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. История волейбола. Стойка игрока | 1 | 25 неделя | | организовывать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающие обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи<br><br>инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык уважительного отношения к чужим идеям, |
| 50-51. | Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. | 2 | | | |
| 52. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. То же через сетку. Стойка игрока. Приём мяча снизу на месте и после перемещения вперёд. | 1 | 26 неделя | | |
| 53. | Игровые упражнения. Игра волейбол по упрощённым правилам. | 1 | 27 неделя | | |
| 54. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 5 - 6 м от сетки. Эстафета с элементами волейбола. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1 | | | |
| 55-56. | Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. Игра в волейбол по упрощённымправилам. | 2 | 28 неделя | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | оформленным в работах других исследователей |
| *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* | | **8** | | | |
| 57-58. | Инструктаж ТБ по футболу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Основные правила игры в футбол. История футбола. | 2 | 29 неделя | | организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности |
| 59-60. | Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 2 | 30 неделя | | |
| 61-62. | Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров. | 2 | 31 неделя | | организовывать в рамках урока проявлений активной жизненной позиции обучающихся |
| 63-64. | Комбинации из основных элементов: остановка мяча, ведение, передача (пасс), удар. Игра в мини-футбол по упрощённым правилам. | 2 | 32 неделя | | |
| *Модуль «Спортивные игры. Гандбол».* | | **4** | | | |
| 65. | Инструктаж ТБ по гандболу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры гандбол. Стойки и перемещения. История гандбола. | 1 | 33 неделя | | опираться на ценностные ориентиры и жизненный опыт обучающихся с учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ) |
| 66. | Ловля мяча двумя руками и передача одной рукой. Ловля и передача в движении. Игры с элементами гандбола. | 1 | | | |
| 67. | Ведение мяча в движении, на месте, остановка. | 1 | 34 неделя | | реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряженную обстановку в спортзале |
| 68. | Броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) безсопротивления защитника. | 1 | | | учитывать культурные различия обучающихся, половозрастных и индивидуальных особенностей |

Поурочное планирование

6класс

| № п/п | Тема | Количество часов | Дата изучения | ЭОР | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания |
|---|---|---|---|---|---|
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | **2** | | | |
| 1. | Вводный инструктаж. Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение в СССР и современной России. | 1 | 1 неделя | | устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя<br><br>побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителем) и сверстниками (обучающимися) |
| 2. | Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом. | 1 | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | **2** | | | |
| 3. | Ведение дневника физической культуры. Понятие «техническая подготовка. Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык» Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. | 1 | 2 неделя | | |
| 4. | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Планирование занятий технической подготовкой. Составление плана занятий по технической подготовке. | 1 | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | **2** | | | |
| 5. | Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | 3 неделя | | |
| 6. | Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения. | 1 | | | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика».* | | **16** | | | |
| 7. | Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Высокий старт до 10–15 метров. Бег с ускорением 30–40 метров. История лёгкой атлетики. | 1 | 4 неделя | | побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации<br><br>создавать доверительный психологический климат во время урока |
| 8. | Встречная эстафета. Низкий старт. Правила соревнований. Тестирование бега на 60 метров. Подготовка к ГТО. | 1 | | | |
| 9. | Бег 60 метров на результат. Подготовка к ГТО. Эстафета с передачей эстафетной палочки.Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. | 1 | 5 неделя | | |
| 10. | Метание малого мяча с места на заданное расстояние, на дальность. Развитие скоростно -силовых способностей. | 1 | | | |
| 11. | Метание малого мяча на дальность с разбега в коридор 10 метров на результат. Подготовка к ГТО.Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 6 неделя | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| 12. | Тестирование бега на 1000 метров. Подготовка к ГТО. Контроль физической нагрузки по ЧСС.Понятие о темпе и объёме упражнения. Развитие выносливости. | 1 | | | использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявление человеколюбия и добросердечности<br><br>формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни |
| 13. | Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Высокий старт до 10–15 метров. Бег сускорением 30–40 метров. История лёгкой атлетики. | 1 | 7 неделя | | |
| 14. | Встречная эстафета. Низкий старт. Правила соревнований. Тестирование бега на 30 метров. Подготовка к ГТО. | 1 | | | |
| 15. | Бег 60 метров на результат. Подготовка к ГТО. Эстафета с передачей эстафетной палочки. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. | 1 | 8 неделя | | |
| 16. | Метание малого мяча с места на заданное расстояние, на дальность. Развитие скоростно –силовых способностей. | 1 | | | |
| 17. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 метров. Метаниемалого мяча по движущейся цели. | 1 | 9 неделя | | |
| 18. | Метание малого мяча на дальность с разбега в коридор 10 метров на результат. Подготовка к ГТО.Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | | |
| 19-20. | Прыжки в высоту способом «перешагивание». Освоение специальных тренировочных упражнений. | 2 | 10 неделя | | |
| 21. | Бег с умеренной интенсивностью до 2000 метров-девочки, до 2500 метров-мальчики. Специальные беговые упражнения. | 1 | 11 неделя | | |
| 22. | Тестирование бега на 1000 метров. Подготовка к ГТО. Контроль физическойнагрузки по ЧСС. Понятие о темпе и объёме упражнения. Развитие выносливости. | 1 | | | |
| *Модуль «Гимнастика».* | | **8** | | | |
| 23. | Инструктаж по ТБ на занятиях по *гимнастике.* Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность. Освоение строевых упражнений. История гимнастики. | 1 | 12 неделя | | |
| 24. | Освоение и совершенствование висов и упоров. Выполнение обязанностей командира отделения. | 1 | | | |
| 25. | Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе и в висе лёжа. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату. Подготовка к ГТО. | 1 | 13 неделя | | |
| 26. | Кувырок вперёд в группировке. Кувырок назад в группировке. Акробатические комбинации-пирамиды. Комплекс упражнений степ-аэробики. | 1 | | | |
| 27. | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Стойка на голове с опорой на руки Упражнения для развития гибкости. | 1 | 14 неделя | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 28. | Опорный прыжок. Упражнения на развитие координации. Комбинация на гимнастическом бревне. Помощь и страховка. Установка и уборка снарядов. | 1 | | | |
| 29. | Опорный прыжок. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Комбинация на гимнастическом бревне. Упражнения спартнёром. Упражнения на гимнастической стенке. | 1 | 15 неделя | | |
| 30. | Комплекс общеразвивающих упражнения с предметами. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Подготовка к ГТО. | 1 | | | |
| *Модуль «Зимние виды спорта». (Лыжная подготовка)* | | **12** | | | |
| 31-32. | Инструктаж по ТБ. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Попеременный двухшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Требования к одежде и обуви. | 2 | 16 неделя | | проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную сферу обучающегося<br><br>проектировать ситуации и события, развивающие культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка<br><br>организовывать для обучающихся ситуаций контроля, оценки и самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков)<br><br>воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще<br><br>помочь обучающимся взглянуть на учебный материал сквозь призму человеческой ценности<br><br>формировать у обучающихся гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира |
| 33-34. | Техника одновременного бесшажного хода. Повороты переступанием на месте. Развитие выносливости. Контроль физической нагрузки по ЧСС. | 2 | 17 неделя | | |
| 35-36. | Техника одновременного бесшажного хода. Торможение «плугом». Развитие выносливости.Контроль физической нагрузки по ЧСС. | 2 | 18 неделя | | |
| 37-38. | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Влияние занятий лыжнымспортом на укрепление здоровья и основные системы организма. | 2 | 19 неделя | | |
| 39-40. | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3км. Подготовка к ГТО. Развитие выносливости. | 2 | 20 неделя | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 41-42. | Бег на лыжах 1 км. Сдача норматива. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Поворотыпереступанием. Виды лыжного спорта. Применение мазей. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | 2 | 21 неделя | | |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* | | **6** | | | применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися<br><br>применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока<br><br>организовывать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающие обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи<br><br>инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей |
| 43. | Инструктаж ТБ по баскетболу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Стойки и перемещения. История баскетбола. | 1 | 22 неделя | | |
| 44. | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение баскетбольногомяча. | 1 | | | |
| 45. | Остановки, повороты. Передача мяча от груди. Личная гигиена. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | 1 | 23 неделя | | |
| 46. | Передача одной рукой от плеча. Введение мяча. Слагаемые здорового образа жизни. | 1 | | | |
| 47. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ловля и передача в движении. Игры с элементами баскетбола. | 1 | 24 неделя | | |
| 48. | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) безсопротивления защитника. | 1 | | | |
| *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* | | **8** | | | |
| 49. | Инструктаж ТБ по волейболу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. История волейбола. Стойка игрока | 1 | 25 неделя | | |
| 50-51. | Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. | 2 | | | |
| 52. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передачамяча над собой. То же через сетку. | 1 | 26 неделя | | |
| 53. | Стойка игрока. Приём мяча снизу на месте и после перемещения вперёд. Игровые упражнения. Игра волейбол по упрощённым правилам. | 1 | 27 неделя | | |
| 54. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 5 - 6 м от сетки. Эстафета с элементами волейбола. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1 | | | |
| 55-56. | Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. Игра в волейбол по упрощённымправилам. | 2 | 28 неделя | | |
| *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* | | **8** | | | |
| 57-58. | Инструктаж ТБ по футболу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Основные правила игры в футбол. История футбола. | 2 | 29 неделя | | |
| 59-60. | Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Средние и длинные передачи мяча | 2 | 30 неделя | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | по прямой | | | | организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности<br><br>организовывать в рамках урока проявлений активной жизненной позиции обучающихся<br><br>опираться на ценностные ориентиры и жизненный опыт обучающихся с учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ)<br><br>реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряженную обстановку в спортзале<br><br>учитывать культурные различия обучающихся, половозрастных и индивидуальных особенностей |
| 61-62. | Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров. Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 2 | 31 неделя | | |
| 63-64. | Тактические действия при выполнении углового удара. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. | 2 | 32 неделя | | |
| *Модуль «Спортивные игры. Гандбол».* | | **4** | | | |
| 65. | Инструктаж ТБ по гандболу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры гандбол. Стойки и перемещения. История гандбола. | 1 | 33 неделя | | |
| 66. | Введение мяча, остановка после веления. Повороты без мяча и с мячом. Передача одной рукой сбоку, сверху. Слагаемые здорового образа жизни. | 1 | | | |
| 67. | Ведение мяча в движении, на месте. Ловля и передача в движении. Игры с элементами гандбола. Терминология и судейство. Игра вратаря. | 1 | 34 неделя | | |
| 68. | Броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) безсопротивления защитника. Учебная игра. | 1 | | | |

Поурочное планирование

7класс

| № п/п | Тема | Количество часов | Дата изучения | ЭОР | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания |
|---|---|---|---|---|---|
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | **2** | | | устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя<br><br>побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителем) и сверстниками (обучающимися) |
| 1. | Вводный инструктаж. Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | 1 | 1 неделя | | |
| 2. | Адаптивная физическая культура. | 1 | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | **2** | | | |
| 3. | Коррекция нарушения осанки. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. | 1 | 2 неделя | | |
| 4. | Коррекция избыточной массы тела. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельныхтренированных занятий. | 1 | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | **2** | | | |
| 5. | Профилактика умственного перенапряжения. | 1 | 3 неделя | | |
| 6. | Упражнения для снижения избыточной массы тела. | 1 | | | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика».* | | **16** | | | побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации<br><br>создавать доверительный психологический климат во время урока |
| 7. | Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Возрастные физиологические особенностиразвития. Специальные беговые упражнения. История ВФСК ГТО. | 1 | 4 неделя | | |
| 8. | Встречная эстафета. Низкий старт на 30-60 метров. Техника спринтерского бега - финиширование.Правила соревнований по лёгкой атлетике. Тестирование бега на 60 метров. | 1 | | | |
| 9. | Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени. Семенящий бег.<br>Повторный бег с выше средней интенсивностью.<br>Подготовка к выполнению нормативовкомплекса ГТО в беговых дисциплинах | 1 | 5 неделя | | |
| 10. | Бег 60 метров на результат. Подготовка к ГТО. Эстафета с передачей эстафетной палочки.<br>Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. | 1 | | | |
| 11. | Метание малого мяча с места на заданное расстояние, на дальность. Развитие скоростно -силовых | 1 | 6 неделя | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | способностей. | | | | |
| 12. | Метание малого мяча в коридор 5-6 метров с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах | 1 | | | использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявление человеколюбия и добросердечности<br><br>формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни |
| 13. | Метание малого мяча на дальность с разбега в коридор 5 - 6 метров. Подготовка к ГТО. Развитиескоростно-силовых качеств. | 1 | 7 неделя | | |
| 14-15. | Прыжки в высоту способом «перешагивание». Освоение специальных тренировочных упражнений. | 2 | | | |
| 16. | Тестирование бега на 1000 метров. Подготовка к ГТО. Контроль физической нагрузки по ЧСС. Понятие о темпе и объёме упражнения. Развитие выносливости. | 1 | 8 неделя | | |
| 17. | Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Высокий старт до 10–15 метров. Бег сускорением 30–40 метров. История лёгкой атлетики. | 1 | | | |
| 18. | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Правила соревнований. Тестирование бегана 30 метров. Подготовка к ГТО. | 1 | 9 неделя | | |
| 19. | Бег на результат 60 метров. Эстафета. Влияние физических упражнений на основные системы организма. | 1 | | | |
| 20. | Метание малого мяча в неподвижную мишень. | 1 | 10 неделя | | |
| 21. | Метание теннисного мяча в коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель срасстояния 6-8 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 12 минут. Специальные беговые упражнения. | 1 | 11 неделя | | |
| 22. | Развитие скоростно - силовых способностей. Тестирование прыжка в длину с места. Тестированиебега на 1000 метров. Подготовка к ГТО. Контроль физической нагрузки по ЧСС. | 1 | | | |
| *Модуль «Гимнастика».* | | **8** | | | |
| 23. | Инструктаж по ТБ на занятиях по *гимнастике.* Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность. Освоение строевых упражнений. История гимнастики. | 1 | 12 неделя | | |
| 24. | Кувырок вперёд в группировке. Кувырок назад в группировке. | 1 | | | |
| 25. | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Упражнения для развития гибкости. Вольныеупражнения на базе ритмической гимнастики. | 1 | 13 неделя | | |
| 26. | Опорный прыжок. Упражнения на развитие координации. Установка и уборка снарядов. | 1 | | | |
| 27. | Опорный прыжок. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром. | 1 | 14 неделя | | |
| 28. | Освоение и совершенствование висов и упоров. | 1 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Гимнастическая комбинация на параллельныхбрусьях, перекладине. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату. | | | | |
| 29. | Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе и в висе лёжа. Подготовка к ГТО.<br>Гимнастическая комбинация на перекладине. | 1 | 15 неделя | | |
| 30. | Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Подготовка к ГТО. | 1 | | | |
| *Модуль «Зимние виды спорта». (Лыжная подготовка)* | | **12** | | | |
| 31-32. | Инструктаж по ТБ. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Попеременный двухшажный ход. Подъём "полуёлочкой". Требования к одежде и обуви. | 2 | 16 неделя | | проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную сферу обучающегося<br><br>проектировать ситуации и события, развивающие культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка<br><br>организовывать для обучающихся ситуаций контроля, оценки и самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков)<br><br>воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще<br><br>помочь обучающимся взглянуть на учебный материал сквозь призму человеческой ценности<br><br>формировать у обучающихся гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира |
| 33-34. | Техника одновременного бесшажного хода. Повороты переступанием на месте. Развитиевыносливости.<br>Контроль физической нагрузки по ЧСС. | 2 | 17 неделя | | |
| 35-36. | Техника одновременного бесшажного хода. Торможение «плугом». Развитие выносливости.Контроль физической нагрузки по ЧСС. | 2 | 18 неделя | | |
| 37-38. | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Влияние занятий лыжнымспортом на укрепление здоровья и основные системы организма. | 2 | 19 неделя | | |
| 39-40. | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3<br>км. Подготовка к ГТО. Развитие выносливости. | 2 | 20 неделя | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 41-42. | Бег на лыжах 1 км. Сдача норматива. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Поворотыпереступанием. Виды лыжного спорта. Применение мазей. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | 2 | 21 неделя | | |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* | | **6** | | | применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися<br><br>применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока<br><br>организовывать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающие обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи<br><br>инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей |
| 43. | Инструктаж ТБ по баскетболу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Стойки и перемещения. История баскетбола. | 1 | 22 неделя | | |
| 44. | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение баскетбольногомяча. | 1 | | | |
| 45. | Остановки, повороты. Передача мяча от груди. Личная гигиена. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | 1 | 23 неделя | | |
| 46. | Передача одной рукой от плеча. Введение мяча. Слагаемые здорового образа жизни. | 1 | | | |
| 47. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ловля и передача в движении. Игры с элементами баскетбола. | 1 | 24 неделя | | |
| 48. | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. | 1 | | | |
| *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* | | **8** | | | |
| 49. | Инструктаж ТБ по волейболу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. История волейбола. Стойка игрока | 1 | 25 неделя | | |
| 50-51. | Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. | 2 | | | |
| 52. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передачамяча над собой. То же через сетку. | 1 | 26 неделя | | |
| 53. | Стойка игрока. Приём мяча снизу на месте и после перемещения вперёд. Игровые упражнения. Игра волейбол по упрощённым правилам. | 1 | 27 неделя | | |
| 54. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 5 - 6 м от сетки. Эстафета с элементами волейбола. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1 | | | |
| 55-56. | Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. Игра в волейбол по упрощённымправилам. | 2 | 28 неделя | | |
| *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* | | **8** | | | |
| 57-58. | Инструктаж ТБ по футболу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Основные правила игры в футбол. История футбола. | 2 | 29 неделя | | |
| 59-60. | Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Средние и длинные передачи мяча | 2 | 30 неделя | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | по прямой | | | | организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности<br><br>организовывать в рамках урока проявлений активной жизненной позиции обучающихся<br><br>опираться на ценностные ориентиры и жизненный опыт обучающихся с учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ)<br><br>реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряженную обстановку в спортзале<br><br>учитывать культурные различия обучающихся, половозрастных и индивидуальных особенностей |
| 61-62. | Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров. Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 2 | 31 неделя | | |
| 63-64. | Тактические действия при выполнении углового удара. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. | 2 | 32 неделя | | |
| *Модуль «Спортивные игры. Гандбол».* | | **4** | | | |
| 65. | Инструктаж ТБ по гандболу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры гандбол. Стойки и перемещения. История гандбола. | 1 | 33 неделя | | |
| 66. | Введение мяча, остановка после веления. Повороты без мяча и с мячом. Передача одной рукой сбоку, сверху. Слагаемые здорового образа жизни. | 1 | | | |
| 67. | Ведение мяча в движении, на месте. Ловля и передача в движении. Игры с элементами гандбола. Терминология и судейство. Игра вратаря. | 1 | 34 неделя | | |
| 68. | Броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) безсопротивления защитника. Учебная игра. | 1 | | | |

Поурочное планирование

8класс

| № п/п | Тема | Количество часов | Дата изучения | ЭОР | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания |
|---|---|---|---|---|---|
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | **2** | | | устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя<br><br>побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителем) и сверстниками (обучающимися) |
| 1. | Вводный инструктаж. Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | 1 | 1 неделя | | |
| 2. | Адаптивная физическая культура. | 1 | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | **2** | | | |
| 3. | Коррекция нарушения осанки. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. | 1 | 2 неделя | | |
| 4. | Коррекция избыточной массы тела. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельныхтренированных занятий. | 1 | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | **2** | | | |
| 5. | Профилактика умственного перенапряжения. | 1 | 3 неделя | | |
| 6. | Упражнения для снижения избыточной массы тела. | 1 | | | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика».* | | **16** | | | побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации<br><br>создавать доверительный психологический климат во время урока |
| 7. | Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Возрастные физиологические особенностиразвития. Специальные беговые упражнения. История ВФСК ГТО. | 1 | 4 неделя | | |
| 8. | Встречная эстафета. Низкий старт на 30-60 метров. Техника спринтерского бега - финиширование.Правила соревнований по лёгкой атлетике. Тестирование бега на 60 метров. | 1 | | | |
| 9. | Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени. Семенящий бег.<br>Повторный бег с выше средней интенсивностью.<br>Подготовка к выполнению нормативовкомплекса ГТО в беговых дисциплинах | 1 | 5 неделя | | |
| 10. | Бег 60 метров на результат. Подготовка к ГТО. Эстафета с передачей эстафетной палочки.<br>Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. | 1 | | | |
| 11. | Метание малого мяча с места на заданное расстояние, на дальность. Развитие скоростно –силовых | 1 | 6 неделя | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | способностей. | | | | |
| 12. | Метание малого мяча в коридор 5-6 метров с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах | 1 | | | использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявление человеколюбия и добросердечности<br><br>формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни |
| 13. | Метание малого мяча на дальность с разбега в коридор 5 - 6 метров. Подготовка к ГТО. Развитиескоростно-силовых качеств. | 1 | 7 неделя | | |
| 14. | Бросок набивного мяча двумя руками из - за головы, от груди, снизу из различных положений.Ловля набивного мяча. | 1 | | | |
| 15. | Тестирование бега на 1000 метров. Подготовка к ГТО. Контроль физической нагрузки по ЧСС. Понятие о темпе и объёме упражнения. Развитие выносливости. | 1 | 8 неделя | | |
| 16. | Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Высокий старт до 10–15 метров. Бег сускорением 30–40 метров. История лёгкой атлетики. | 1 | | | |
| 17. | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Правила соревнований. Тестирование бегана 30 метров. Подготовка к ГТО. | 1 | 9 неделя | | |
| 18. | Бег на результат 60 метров. Эстафета. Влияние физических упражнений на основные системы организма. | 1 | | | |
| 19-20. | Прыжки в высоту способом «перешагивание». Освоение специальных тренировочных упражнений. | 2 | 10 неделя | | |
| 21. | Метание теннисного мяча в коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель срасстояния 6-8 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.<br>Бег в равномерном темпе до 12 минут. Специальные беговые упражнения. | 1 | 11 неделя | | |
| 22. | Развитие скоростно - силовых способностей. Тестирование прыжка в длину с места. Тестированиебега на 1000 метров. Подготовка к ГТО. Контроль физической нагрузки по ЧСС. | 1 | | | |
| *Модуль «Гимнастика».* | | **8** | | | |
| 23. | Инструктаж по ТБ на занятиях по *гимнастике.* Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность. Освоение строевых упражнений. История гимнастики. | 1 | 12 неделя | | |
| 24. | Кувырок вперёд в группировке. Кувырок назад в группировке. | 1 | | | |
| 25. | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Упражнения для развития гибкости. Вольныеупражнения на базе ритмической гимнастики. | 1 | 13 неделя | | |
| 26. | Опорный прыжок. Упражнения на развитие координации. Установка и уборка снарядов. | 1 | | | |
| 27. | Опорный прыжок. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Упражнения с | 1 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | партнёром. | | 14 неделя | | |
| 28. | Освоение и совершенствование висов и упоров. Гимнастическая комбинация на параллельныхбрусьях, перекладине. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату. | 1 | | | |
| 29. | Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе и в висе лёжа. Подготовка к ГТО. Гимнастическая комбинация на перекладине. | 1 | 15 неделя | | |
| 30. | Комплекс общеразвивающих упражнения с предметами. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Подготовка к ГТО. | 1 | | | |
| *Модуль «Зимние виды спорта». (Лыжная подготовка)* | | **12** | | | |
| 31-32. | Инструктаж по ТБ. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Попеременный двухшажный ход. Подъём "полуёлочкой". Требования к одежде и обуви. | 2 | 16 неделя | | проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную сферу обучающегося<br><br>проектировать ситуации и события, развивающие культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка<br><br>организовывать для обучающихся ситуаций контроля, оценки и самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков)<br><br>воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще<br><br>помочь обучающимся взглянуть на учебный материал сквозь призму человеческой ценности<br><br>формировать у обучающихся гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях |
| 33-34. | Техника одновременного бесшажного хода. Повороты переступанием на месте. Развитиевыносливости. Контроль физической нагрузки по ЧСС. | 2 | 17 неделя | | |
| 35-36. | Техника одновременного бесшажного хода. Торможение «плугом». Развитие выносливости.Контроль физической нагрузки по ЧСС. | 2 | 18 неделя | | |
| 37-38. | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Влияние занятий лыжнымспортом на укрепление здоровья и основные системы организма. | 2 | 19 неделя | | |
| 39-40. | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к ГТО. Развитие выносливости. | 2 | 20 неделя | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | современного мира |
| 41-42. | Бег на лыжах 1 км. Сдача норматива. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Поворотыпереступанием. Виды лыжного спорта. Применение мазей. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | 2 | 21 неделя | | |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* | | **6** | | | применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися<br><br>применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока<br><br>организовывать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающие обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи<br><br>инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других |
| 43. | Инструктаж ТБ по баскетболу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Стойки и перемещения. История баскетбола. | 1 | 22 неделя | | |
| 44. | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение баскетбольногомяча. | 1 | | | |
| 45. | Остановки, повороты. Передача мяча от груди. Личная гигиена. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | 1 | 23 неделя | | |
| 46. | Передача одной рукой от плеча. Введение мяча. Слагаемые здорового образа жизни. | 1 | | | |
| 47. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ловля и передача в движении. Игры с элементами баскетбола. | 1 | 24 неделя | | |
| 48. | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. | 1 | | | |
| *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* | | **8** | | | |
| 49. | Инструктаж ТБ по волейболу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. История волейбола. Стойка игрока | 1 | 25 неделя | | |
| 50-51. | Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 5 - 6 м от сетки. Эстафета с элементами волейбола. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 2 | | | |
| 52. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передачамяча над собой. То же через сетку. | 1 | 26 неделя | | |
| 53. | Стойка игрока. Приём мяча снизу на месте и после перемещения вперёд. Игровые упражнения. Игра волейбол по упрощённым правилам. | 1 | 27 неделя | | |
| 54. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 5 - 6 м от сетки. Эстафета с элементами волейбола. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1 | | | |
| 55-56. | Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. Игра в волейбол по упрощённымправилам. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. | 2 | 28 неделя | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* | | **8** | | | исследователей<br><br>организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности<br><br>организовывать в рамках урока проявлений активной жизненной позиции обучающихся<br><br>опираться на ценностные ориентиры и жизненный опыт обучающихся с учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ)<br><br>реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряженную обстановку в спортзале<br><br>учитывать культурные различия обучающихся, половозрастных и индивидуальных особенностей |
| 57-58. | Инструктаж ТБ по футболу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Основные правила игры в мини-футбол. История футбола. | 2 | 29 неделя | | |
| 59-60. | Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 2 | 30 неделя | | |
| 61-62. | Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. | 2 | 31 неделя | | |
| 63-64. | Игровая деятельность по правилам классического футбола. | 2 | 32 неделя | | |
| *Модуль «Спортивные игры. Гандбол».* | | **4** | | | |
| 65. | Инструктаж ТБ по гандболу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры гандбол. Стойки и перемещения. История гандбола. | 1 | 33 неделя | | |
| 66. | Остановки, повороты. Ведение мяча на месте. Ловля двумя руками и передача одной рукой. Личная гигиена. | 1 | | | |
| 67. | Ловля и передача в движении. Игры с элементами гандбола. Правила игры, терминология и судейство, игра вратаря. | 1 | 34 неделя | | |
| 68. | Броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Учебная игра. | 1 | | | |

Поурочное планирование

9класс

| № п/п | Тема | Количество часов | Дата изучения | ЭОР | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания |
|---|---|---|---|---|---|
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | **2** | | | |
| 1. | Здоровье и здоровый образ жизни. Пешие туристские подходы. | 1 | 1 неделя | | устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя |
| 2. | Профессионально-прикладная физическая культура. | 1 | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | **2** | | | |
| 3. | Восстановительный массаж. Банные процедуры. | 1 | 2 неделя | | |
| 4. | Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 1 | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | **2** | | | |
| 5. | Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. | 1 | 3 неделя | | побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителем) и сверстниками (обучающимися) |
| 6. | Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактическойнаправленности. | 1 | | | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика».* | | **16** | | | |
| 7. | Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Высокий старт до 10–15 метров. Бег сускорением 30–40 метров. История лёгкой атлетики. | 1 | 4 неделя | | побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
| 8. | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Правила соревнований. Тестирование бега на 60 метров. Подготовка к ГТО. | 1 | | | |
| 9. | Бег на результат 60 метров. Эстафета. Влияние физических упражнений на основные системыорганизма. | 1 | 5 неделя | | |
| 10. | Метание малого мяча в коридор 5-6 метров с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | 1 | | | |
| 11. | Метание малого мяча на дальность с разбега в коридор 5 - 6 метров. Подготовка к ГТО. Развитиескоростно-силовых качеств. | 1 | 6 неделя | | создавать доверительный психологический климат во время урока |
| 12. | Бросок набивного мяча двумя руками из - за головы, от груди, снизу из различных положений.Ловля набивного | 1 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | мяча. | | | | |
| 13. | Тестирование подтягивания, отжимания и наклона вперёд из положения стоя. Подготовка к ГТО.<br>Влияние занятий физическими упражнениями на органы дыхания и весь организм. | 1 | 7 неделя | | использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявление человеколюбия и добросердечности<br><br>формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни |
| 14. | Бег с умеренной интенсивностью до 2500 метров-девочки, до 3000 метров-мальчики.Специальные беговые упражнения. | 1 | | | |
| 15. | Тестирование бега на 1000 метров. Подготовка к ГТО. Контроль физической нагрузки по ЧСС. Понятие о темпе и объёме упражнения. Развитие выносливости. | 1 | 8 неделя | | |
| 16. | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Правила соревнований. Тестирование бегана 30 метров. Подготовка к ГТО. | 1 | | | |
| 17. | Бег на результат 60 метров. Эстафета. Влияние физических упражнений на основные системы организма. | 1 | 9 неделя | | |
| 18. | Бросок набивного мяча двумя руками из - за головы, от груди, снизу из различных положений.Ловля набивного мяча. | 1 | | | |
| 19-20. | Прыжки в высоту способом «перешагивание». Освоение специальных тренировочных упражнений. | 2 | 10 неделя | | |
| 21. | Метание теннисного мяча в коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель срасстояния 6-8 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 12 минут. Специальные беговые упражнения. | 1 | 11 неделя | | |
| 22. | Развитие скоростно - силовых способностей. Тестирование прыжка в длину с места. Тестированиебега на 1000 метров. Подготовка к ГТО. Контроль физической нагрузки по ЧСС. | 1 | | | |
| *Модуль «Гимнастика».* | | **8** | | | |
| 23. | Инструктаж по ТБ на занятиях по *гимнастике.* Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность. Освоение строевых упражнений. История гимнастики. | 1 | 12 неделя | | |
| 24. | Кувырок вперёд в группировке. Кувырок назад в группировке. Длинный кувырок с разбега. | 1 | | | |
| 25. | Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Акробатическая комбинация. | 1 | 13 неделя | | |
| 26. | Опорный прыжок. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром. | 1 | | | |
| 27. | Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической стенке. Помощь и страховка. | 1 | 14 неделя | | |
| 28. | Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине. Размахивания в висе на высокой перекладине. Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины. | 1 | | | |
| 29. | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. | 1 | 15 неделя | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Упражнения дляразвития гибкости. Подтягивание в висе и в висе лёжа. Подготовка к ГТО. | | | | |
| 30. | Комплекс общеразвивающих упражнения с предметами. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Подготовка к ГТО. | 1 | | | |
| *Модуль «Зимние виды спорта». (Лыжная подготовка)* | | **12** | | | |
| 31-32. | Инструктаж по ТБ. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Попеременный двухшажный ход. Подъём "полуёлочкой". Требования к одежде и обуви. | 2 | 16 неделя | | проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную сферу обучающегося<br><br>проектировать ситуации и события, развивающие культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка<br><br>организовывать для обучающихся ситуаций контроля, оценки и самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков)<br><br>воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще<br><br>помочь обучающимся взглянуть на учебный материал сквозь призму человеческой ценности<br><br>формировать у обучающихся гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира |
| 33-34. | Техника одновременного бесшажного хода. Повороты переступанием на месте. Развитие выносливости. Контроль физической нагрузки по ЧСС. | 2 | 17 неделя | | |
| 35-36. | Техника одновременного бесшажного хода. Торможение «плугом». Развитие выносливости. Контроль физической нагрузки по ЧСС. | 2 | 18 неделя | | |
| 37-38. | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Влияние занятий лыжнымспортом на укрепление здоровья и основные системы организма. | 2 | 19 неделя | | |
| 39-40 | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3км. Подготовка к ГТО. Развитие выносливости. | 2 | 20 неделя | | |
| 41-42. | Бег на лыжах 1 км. Сдача норматива. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Поворотыпереступанием. Виды лыжного спорта. Применение мазей. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | 2 | 21 неделя | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* | | **6** | | | применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися<br><br>применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока<br><br>организовывать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающие обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи<br><br>инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей<br><br>организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности |
| 43. | Инструктаж ТБ по баскетболу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Стойки и перемещения. История баскетбола. | 1 | 22 неделя | | |
| 44. | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение баскетбольногомяча. | 1 | | | |
| 45. | Остановки, повороты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Техническая подготовка в баскетболе. Личная гигиена. | 1 | 23 неделя | | |
| 46. | Передача одной рукой от плеча. Введение мяча. Слагаемые здорового образа жизни. | 1 | | | |
| 47. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ловля и передача в движении. Игры с элементами баскетбола. | 1 | 24 неделя | | |
| 48. | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) безсопротивления защитника. | 1 | | | |
| *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* | | **8** | | | |
| 49. | Инструктаж ТБ по волейболу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. История волейбола. Стойка игрока. | 1 | 25 неделя | | |
| 50. | Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Техническая подготовка в волейболе. | 1 | | | |
| 51. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 5 - 6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Эстафета с элементами волейбола. | 1 | 26 неделя | | |
| 52. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. То же через сетку. | 1 | 27 неделя | | |
| 53-54. | Стойка игрока. Приём мяча снизу на месте и после перемещения вперёд. Игровые упражнения. Игра волейбол по упрощённым правилам. | 2 | | | |
| 55-56. | Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. Игра в волейбол по упрощённымправилам. | 2 | 28 неделя | | |
| *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* | | **8** | | | |
| 57-58. | Инструктаж ТБ по футболу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Основные правила игры в футбол. История футбола. | 2 | 29 неделя | | |
| 59-60. | Техническая подготовка в футболе. Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 2 | 30 неделя | | |
| 61-62. | Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров. | 2 | 31 неделя | | |
| 63-64. | Ведение мяча. Приемы мяча. Остановки и удары по мячу с места. Остановки и удары по мячу в движении. Игровая деятельность по | 2 | 32 неделя | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | правилам классического футбола. | | | | |
| *Модуль «Спортивные игры. Гандбол».* | | **4** | | | организовывать в рамках урока проявлений активной жизненной позиции обучающихся<br><br>опираться на ценностные ориентиры и жизненный опыт обучающихся с учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ)<br><br>реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряженную обстановку в спортзале<br><br>учитывать культурные различия обучающихся, половозрастных и индивидуальных особенностей |
| 65. | Инструктаж ТБ по гандболу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры гандбол. Стойки и перемещения. История и правила игры гандбол. | 1 | 33 неделя | | |
| 66. | Ловля двумя руками и передача мяча одной рукой сверху, снизу. Техническая подготовка в гандболе. Ловля и передача мяча в движении. Игры с элементами гандбола. | 1 | | | |
| 67. | Введение мяча. Остановки, повороты. Передача мяча снизу, сверху, сбоку. Личная гигиена. Слагаемые здорового образа жизни. Правила игры, терминология и судейство. Игра вратаря. | 1 | 34 неделя | | |
| 68. | Броски одной рукой с места и в движении, в прыжке (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Учебная игра. | 1 | | | |

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Рекомендации к недельному двигательному режиму учащихся 11-13 лет (не менее 9 часов)

| № п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин ) |
|---|---|---|
| 1. | Утренняя гимнастика | 105 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

# НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
### (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,3 | 5,9 | 5,3 | 6,5 | 6,1 | 5,5 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 1000 м (мин, с) | 6:20 | 5:41 | 4:42 | 6:40 | 6:12 | 5:03 | Выносливость |
| | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8:25 | 7:35 | 6:35 | 10:15 | 8:10 | 7:19 | |
| | Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 18:25 | 15:45 | 12:45 | 19:25 | 17:10 | 14:45 | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 6 | - | - | - | Сила |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 8 | 13 | 21 | 7 | 10 | 16 | |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +2 | +4 | +8 | +3 | +5 | +11 | Гибкость |

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

# Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

## ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
## (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 9,7 | 9,2 | 8,4 | 10,1 | 9,4 | 8,6 | Координационные способности |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 128 | 142 | 162 | 118 | 132 | 152 | Скоростно-силовые возможности |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 26 | 33 | 43 | 23 | 28 | 37 | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 18 | 22 | 28 | 12 | 15 | 20 | Прикладные навыки |
| | Плавание на 50 м (мин, с) | 3:00 | 2:27 | 2:18 | 3:00 | 2:30 | 2:20 | |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | |

# Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

## ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
## (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,8 | 5,4 | 5,0 | 6,1 | 5,7 | 5,2 | Скоростные возможности |
| | Бег на 60 м (с) | 11,1 | 10,2 | 9,4 | 11,5 | 10,7 | 9,9 | |
| 2. | Бег на 1500 м (мин, с) | 8:30 | 7:55 | 6:40 | 9:10 | 8:15 | 7:03 | Выносливость |
| | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | 14:30 | 13:35 | 12:15 | 15:20 | 14:20 | 13:10 | |
| | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 18:55 | 17:05 | 15:45 | 21:30 | 19:40 | 17:15 | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 5 | 8 | - | - | - | Сила |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 10 | 16 | 24 | 8 | 12 | 18 | |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 18 | 29 | 6 | 9 | 15 | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 | Гибкость |

# Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

## ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
## (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 9,2 | 8,5 | 7,7 | 9,6 | 8,9 | 8,0 | Координационные способности |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 147 | 162 | 183 | 132 | 147 | 167 | Скоростно-силовые возможности |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 31 | 37 | 47 | 27 | 31 | 41 | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 23 | 27 | 34 | 15 | 19 | 23 | Прикладные навыки |
| | Плавание на 50 м (мин, с) | 1:33 | 1:18 | 0:58 | 1:38 | 1:23 | 1:03 | |
| | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки) | 9 | 15 | 20 | 9 | 15 | 20 | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки) | 10 | 20 | 25 | 10 | 20 | 25 | |
| | Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 | |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | |

# Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

## ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
## (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,4 | 5,0 | 4,6 | 5,7 | 5,3 | 4,9 | Скоростные возможности |
| | Бег на 60 м (с) | 9,7 | 9,1 | 8,1 | 10,8 | 10,2 | 9,5 | |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | 10:10 | 9:27 | 8:00 | 12:40 | 11:27 | 9:55 | Выносливость |
| | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 19:15 | 17:15 | 16:05 | 22:55 | 20:25 | 19:05 | |
| | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 16:55 | 15:45 | 14:10 | 19:55 | 18:05 | 16:40 | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 9 | 13 | - | - | - | Сила |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 12 | 18 | 25 | 9 | 13 | 19 | |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 19 | 25 | 37 | 7 | 11 | 16 | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 | Гибкость |

# Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

## ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
## (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Юноши | | | Девушки | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 8,2 | 7,7 | 7,1 | 9,1 | 8,7 | 7,9 | Координационные способности |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 167 | 193 | 218 | 148 | 162 | 183 | Скоростно-силовые возможности |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 34 | 40 | 50 | 31 | 35 | 44 | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 41 | 19 | 21 | 27 | Прикладные навыки |
| | Плавание на 50 м (мин, с) | 1:27 | 1:13 | 0:54 | 1:32 | 1:18 | 1:01 | |
| | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 | |
| | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 | |
| | Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 | |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | |

Рекомендации к недельному двигательному режиму учащихся 14-15 лет (не менее 9 часов)

| № п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|---|---|---|
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 100 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура: 5-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное

общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное

общество «Издательство «Просвещение»

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

• Физическая культура: 5-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
• Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
• Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
• «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
• Учебно-методический комплект Физическая культура для учащихся 1-11классов под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского - «Просвещение».
• «Физическая культура». 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с.
• «Физическая культура». 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. — 256 с.

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Рабочий стол.
Компьютер учителя.
Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
Плакаты нормативов по сдаче ГТО.

### ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. Стенка шведская - 15 шт.
2. Бревно гимнастическое – 2 шт.
3. Бревно гимнастическое (напольное) – 1 шт.
4. Перекладина (пристенная) – 1шт
5. Турник съемный – 5 шт.
6. Скамейка гимнастическая - 6 шт.
7. Гимнастические маты - 12 шт.
8. Гимнастические палки - 30 шт.
9. Скакалка гимнастическая - 20 шт.
10. Козёл гимнастический - 3 шт.
11. Конь гимнастический – 1 шт.
12. Сетка для переноса мячей - 1 шт.
13. Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой - 2 шт.
14. Сетка волейбольная - 1 шт.
15. Мяч (теннисный) - 15 шт.
16. Мячи набивные – 6 шт.
17. Мячи баскетбольные - 20 шт.
18. Мячи волейбольные - 15 шт.
19. Мячи футбольные - 15 шт.
20. Лыжи - 30 шт.
21. Гранаты 500 гр,700 гр - 8 шт.
22. Аптечка медицинская - 2 шт.
23. Спортивный зал – (игровой).
24. Спортивная площадка – (игровая).
25. Игровая коробка – (зимняя)