

2023

Пояснительная записка

Примерная рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5—9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»

При создании Примерной рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В Примерной рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

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

Цели изучения учебного предмета «физическая культура»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В Примерной рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность Примерной рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний

и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

Инвариантные и вариативные модули Примерной рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности¹.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Данный модуль, также как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей

¹ Письмо Минобрнауки России от 7 сентября 2010 г. № ИК-13 74/19 и Письмо Минспорттуризма России от 13 сентября 2010 г. № ЮН-02-09/4912. «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы».

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

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основной школе составляет – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

При разработке рабочей программы по предмету «Физическая культура» следует учитывать, что вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

Волейбол.

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

Футбол.

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

Волейбол.

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

Футбол.

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

Волейбол.

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

Футбол.

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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 вперед 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». Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

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 «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

Волейбол.

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

Футбол.

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

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

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

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши).

Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание»; прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

Волейбол.

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

Футбол.

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля. «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.).

Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т.п.). 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 т.п.). 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 неопредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.п.).

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 в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

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 идвигающуюся). 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 «Спортивные игры».

Баскетбол.

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.

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.

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.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

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»;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
 - футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития; контролировать режимы физической нагрузки по

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

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

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

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

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

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

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

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча

двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

- тренироваться в упражнениях общепедагогической 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 «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

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

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча;

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

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

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования

индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

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

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

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

- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки); составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

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

- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

- выполнять повороты кувырком, маятником;

- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема урока	Количество часов
Физическая культура как область знаний		
1	Инструктаж по ТБ. Первая помощь при травмах на уроках физкультуры.	1
2	Древние Олимпийские игры	1
Спортивно-оздоровительная деятельность		
Легкая атлетика		
3	Бег 30 метров на результат	1
4	Подтягивание на перекладине, ОРУ на силу	1
5	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1
6	Прыжок в длину с места	1
7	Равномерный бег на 500 метров, ОРУ на выносливость	1
8	Стартовые ускорения 10-15 метров;	1
9	Бег 60 метров с максимальной скоростью	1
10	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на выносливость	1
11	Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега	1
12	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа	1
13	Прыжки в длину с разбега, способом «согнув ноги»	1
Футбол		
14	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение футболиста.	1
15	Удары по неподвижному мячу частями стопы и подъема	1
16	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	1
17	Комбинации из освоенных элементов игры в футбол	1
18	Ведение мяча, отбор мяча	1
19	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии	1
20	Игра в футбол по основным правилам	1
Физическая культура как область знаний		
21	Показатели здоровья человека. Физическое развитие человека.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность.		
Легкая атлетика		
22	Техника прыжка в высоту способом «ножницы», с 3-5 шагов разбега	1
23	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
24	Метание малого мяча в цель с 10-12 м	1
25	Наклон вперед из положения сидя	1
26	Техника длительного бега в равномерном темпе до 10 минут, упражнения со скакалкой	1
Баскетбол		
27	Инструктаж по ТБ. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1
28	Обучение ловли и передачи мяча	1
29	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1
30	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	1
31	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении	1
32	Обучение вырыванию, выбиванию мяча	1
33	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
Волейбол		
34	Инструктаж по ТБ. Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	1
35	Изучение техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1
36	Обучение передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	1

37	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и в движении	1
38	Освоение техники нижней подачи, 3-6 м от сетки	1
39	Обучение прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером	1
40	Комбинации из освоенных элементов	1
41	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом	1
42	Тактика позиционного нападения без изменений позиций игроков	1
43	Игровые задания с ограниченным числом игроков	1
44	Подвижная игра «Мяч через сетку»	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
45	Упражнения на формирование осанки, укрепление для мышц опорно-двигательного аппарата	1
46	Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями..	1
Лыжная подготовка		
47	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	1
48	Защита проектов «Режим дня»	1
Физическая культура как область знаний		
49	Физическая культура в современном обществе.	1
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность		
50	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений	1
51	Комбинации из бега «паучком», отжиманий, выполнения «угла» на шведской стенке	1
52	Закрепление лазания по канату на количество повторений	1
53	Прыжки со скакалкой: 1 мин. в максимальном темпе	1
Физическая культура как область знаний		
54	Утренняя гимнастика. Физкультминутки. Самонаблюдение и самоконтроль	1
Гимнастика с основами акробатики		
55	Инструктаж по ТБ. общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений для суставов	1
56	Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком)	1
57	Упражнения на равновесие (боковое, заднее, иное)	1
58	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	1
59	Висы, согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы (д)	1
60	Прыжок, ноги врозь (козел в ширину)	1
61	Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах.	1
62	Кувырок вперед. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя (д)	1
63	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)	1
64	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов	1
65	Различные сочетания прыжков через короткую длинную скакалку	1
66	Упражнения с гимнастической скакалкой, с предметами и без них.	1
67	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1
Физическая культура как область знаний		
68	Виды физической подготовки. Как планировать занятия. Подбор упражнений	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
69	Комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания.	1
Плавание		
70	История развития плавания. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека.	1

Спортивно-оздоровительная деятельность

	Защита проектов «Закаливание»	1
72	Игра «Мяч с четырех сторон»	1
73	Подвижная игра «Борьба за мяч»	1
74	3. Тематическое планирование Закрепление техники метания малого мяча в цель с 7 метров	1
75	Закрепление техники тройного прыжка с места	1
76	Серия упражнений из бега на 15 м с метаниями, выпрыгивания, бросков мяча, прыжков на двух ногах	1
	Тема урока	Количество часов
	Физическая культура как область знаний	
77	Русская Лапта». Современные правила игры в лапту.	1
1	Инструктаж по ТБ Первую помощь при травмах на уроках физкультуры.	1
78	Удары, броски мяча на точность и дальность, из разных положений с	1
2	Современные Олимпийские игры	1
79	Ловля мяча с подачей. Передача и ловля мяча с перемещением.	1
80	Пространственные упражнения, прыжки в высоту в поле, согласованность	1
3	Бег 30 метров на результат Подтягивание на перекладине ОРУ на	1
	силу	1
	Бег на 1000 метров с фиксированным результатом	1
6	Прыжок в длину с места	1
	Физическая культура как область знаний	
	Равномерный бег на 500 метров ОРУ на выносливость	1
8	Стартовые ускорения 10-15 метров	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность	
	Передаточный бег 60 метров с максимальной скоростью	1
10	Равномерный бег 800 метров с равномерным темпом (траектория, тройка)	1
	Высокий и низкий старт с максимальной скоростью Челночный бег	1
15	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 1 мин	1
16	Прыжки в длину с разбега, с места с согнутыми ногами Бег 500 м	1
17	Инструктаж по ТБ Стойки и перемещения футболиста приставными и	1
18	Метание малого мяча на дальность	1
19	Удары по мячу гол рукой и головой из-за «боковой» линии Сгибание и	1
20	разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	1
21	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	1
22	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	1
23	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	1
24	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	1
25	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	1
26	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	1
27	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	1
28	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	1
29	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	1
30	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	1
31	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	1
32	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	1
33	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	1
34	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	1
35	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	1
	Баскетбол	
	Инструктаж по ТБ. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в	
	баскетболе	
27	Обучение ловли и передачи мяча	1
28	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1
29	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места Броски	1
30	мяча рукой от плеча с места и в движении	1
31	Обучение вырыванию, выбиванию мяча Игра в баскетбол по	1
32	упрощенным правилам	1
33	Волейбол	1
34	Инструктаж по ТБ. Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	1
35	Изучение элементов техники перемещений в волейбольной стойке,	1

	остановки, ускорения	
36	Обучение передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	1
37	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	1
38	Освоение техники нижней подачи, 3-6 м от сетки	1
39	Обучение прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером	1
40	Комбинации из освоенных элементов	1
41	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом	1
42	Тактика позиционного нападения без изменений позиций игроков	1
43	Игровые задания с ограниченным числом игроков	1
44	Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
45	Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата	1
46	Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями.	1
Лыжная подготовка		
47	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	1
48	Защита проектов «Ледовая коробка»	1
Физическая культура как область знаний		
49	Физическая культура в современном обществе.	1
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность		
50	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений	1
51	Комбинации из бега «паучком», отжиманий, выполнения «угла» на шведской стенке	1
52	Закрепление лазания по канату на количество повторений	1
53	Прыжки со скакалкой: 1 мин. в максимальном темпе	1
Физическая культура как область знаний		
54	Развитие физических качеств	1
Гимнастика с основами акробатики		
55	Инструктаж по ТБ. общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений для суставов	1
56	Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком)	1
57	Упражнения на равновесие (боковое, заднее, иное)	1
58	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	1
59	Висы, согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы (д)	1
60	Прыжок, ноги врозь (козел в ширину)	1
61	Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах.	1
62	Кувырок вперед. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя (д)	1
63	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)	1
64	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов	1
65	Различные сочетания прыжков через короткую длинную скакалку	1
66	Упражнения с гимнастической скакалкой, с предметами и без них.	1
67	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1
Физическая культура как область знаний		
68	Определение типа телосложения. Оценка физической подготовленности	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
69	Комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического	1

	воспитания.	
Плавание		
70	История развития плавания. Физические свойства воды. Лечебное плавание.	1
71	Защита проектов «Вода польза или вред»	1
Спортивно-оздоровительная деятельность		
72	Игра «Мяч с четырех сторон»	1
73	Подвижная игра «Борьба за мяч»	1
74	Закрепление техники метания малого мяча в цель с 7 метров	1
75	Закрепление техники тройного прыжка с места	1
76	Серия упражнений из бега на 15 м, отжиманий, выпрыгивания, бросков мяча, прыжков.	1
Лапта		
77	Русская Лапта». Современные правила игры в лапту. Обучение навыкам игры.	1
78	Удары, броски мяча на точность и дальность, из разных положений с перемещением.	1
79	Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением.	1
80	Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность в игре.	1
81	Учебные и соревновательные игры.	1
82	Игры с мячом, эстафеты. Двусторонняя игра.	1
Физическая культура как область знаний		
83	Коррекция осанки и телосложения. Выбор упражнения.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность		
84	Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие.	1
85	Высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку. Челночный бег.	1
86	Барьерный бег, техника преодоления препятствия.	1
87	Кроссовый бег без учета времени	1
88	Бег 500м	1
89	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
90	Метание малого мяча на дальность	1
91	Старт и стартовый разгон. Бег на скорость. Финиширование.	1
92	Закрепление техники бега на 100м	1
93	Бег на 60 метров	1
94	Подтягивание на перекладине	1
95	Прыжки в длину с места	1
96	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	1
97	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
98	Бег на 1000 метров	1
99	Преодоление полос препятствий	1
100	Упражнения на гибкость. Тест-наклон вперед из положения сидя	1
101	Закрепление бега на 400 м	1
102	Подведение итогов учебного года	1

3. Тематическое планирование

7 класс

№	Тема урока	Количество часов
Физическая культура как область знаний		
1	Инструктаж по ТБ. Первая помощь при травмах на уроках физкультуры	1
2	Олимпийское движение в России	1
Спортивно-оздоровительная деятельность		
Легкая атлетика		
3	Бег 30 метров на результат	1
4	Подтягивание на перекладине, ОРУ на силу	1
5	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1
6	Прыжок в длину с места	1
7	Равномерный бег на 500 метров, ОРУ на выносливость	1
8	Стартовые ускорения 10-15 метров	1
9	Бег 60 метров с максимальной скоростью	1
10	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на выносливость	1
11	Метание малого мяча на дальность с разбега	1
12	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	1
13	Прыжки в длину с разбега, способом «согнув ноги»	1
Футбол		
14	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение футболиста.	1
15	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	1
16	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	1
17	Комбинации из освоенных элементов игры в футбол	1
18	Ведение мяча, отбор мяча	1
19	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии	1
20	Игра в футбол по основным правилам	1
Физическая культура как область знаний		
21	Показатели физического развития человека. Осанка человека.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность.		
Легкая атлетика		
22	Техника прыжка в высоту способом «ножницы», обучение с разбега	1
23	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
24	Метание малого мяча в цель с 10-12 м	1
25	Наклон вперед из положения сидя	1
26	Техника длительного бега до 10 минут, упражнения со скакалкой	1
Баскетбол		
27	Инструктаж по ТБ. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1
28	Закрепление ловли и передачи мяча	1
29	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1
30	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	1
31	Передача одной, двумя руками снизу	1
32	Закрепление вырыванию, выбиванию мяча	1
33	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
Волейбол		
34	Инструктаж по ТБ. Закрепление элементов техники перемещений в	1

	волейболе, остановки, ускорения	
35	Нижняя прямая подача	1
36	Верхняя прямая подача	1
37	Передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	1
38	Прием и передача мяча двумя руками снизу	1
39	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
40	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1
41	Передача мяча в прыжке, назад	1
42	Тактика позиционного нападения без изменений позиций игроков	1
43	Игровые задания с ограниченным числом игроков	1
44	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
45	Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата	1
46	Составление индивидуальных занятий физическими упражнениями.	1
Лыжная подготовка		
47	Лыжный спорт в России и мире. Способы передвижения.	1
48	Защита проектов «Лыжный спорт – спорт без возраста»	1
Физическая культура как область знаний		
49	Техника движений и ее основные показатели.	1
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность		
50	Упражнения прикладного характера. Упражнения в поднимании и переноске человека	1
51	Комбинации из бега «паучком», отжиманий, выполнения «угла» на шведской стенке	1
52	Закрепление лазания по канату на количество повторений	1
53	Прыжки со скакалкой: 1 минута	1
Физическая культура как область знаний		
54	Досуг и физическая культура.	1
Гимнастика с основами акробатики		
55	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений для суставов	1
56	Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком)	1
57	Упражнения на равновесие (боковое, заднее, иное)	1
58	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	1
59	Висы, согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы (д)	1
60	Прыжок, ноги врозь (козел в ширину)	1
61	Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах.	1
62	Кувырок вперед. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя (д)	1
63	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)	1
64	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов	1
65	Различные сочетания прыжков через короткую длинную скакалку	1
66	Упражнения с гимнастической скакалкой, с предметами и без них.	1
67	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1
Физическая культура как область знаний		
68	Состав тренировочного занятия. Выбор одежды и обуви для занятий.	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
69	Комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания.	1
Плавание		

70	История развития плавания. Основные группы упражнений при обучении плаванию	1
71	Защита проектов «Спорт, движение и вода – быть здоровым навсегда!».	1
Спортивно-оздоровительная деятельность		
72	Игра «Мяч с четырех сторон»	1
73	Подвижная игра «Борьба за мяч»	1
74	Закрепление техники метания малого мяча в цель с 7 метров	1
75	Закрепление техники тройного прыжка с места	1
76	Серия упражнений из бега на 15 м, отжиманий, выпрыгивания, бросков набивного мяча, прыжков	1
Лапта		
77	Русская Лапта». Современные правила игры в лапту. Закрепление навыкам игры.	1
78	Удары, броски мяча на точность и дальность, из разных положений с перемещением.	1
79	Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением.	1
80	Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре.	1
81	Учебные и соревновательные игры.	1
82	Игры с мячом, эстафеты. Двусторонняя игра.	1
Физическая культура как область знаний		
83	Контроль и наблюдение насостоянием здоровья, физическим развитием.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность		
84	Закрепление передачи эстафетной палочки.	1
85	Высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку. Челночный бег.	1
86	Барьерный бег, техника преодоления препятствия.	1
87	Кроссовый бег без учета времени	1
88	Бег 500м	1
89	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
90	Метание малого мяча на дальность	1
91	Старт и стартовый разгон. Бег на скорость. Финиширование.	1
92	Закрепление техники бега на 100м	1
93	Бег на 60 метров	1
94	Подтягивание на перекладине	1
95	Прыжки в длину с места	1
96	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	1
97	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
98	Бег на 1000 метров	1
99	Преодоление полос препятствий	1
100	Упражнения на гибкость. Тест-наклон вперед из положения сидя	1
101	Игра в мини-футбол	1
102	Подведение итогов учебного года	1

3. Тематическое планирование 8 класс

№	Тема урока	Количество часов
Физическая культура как область знаний		
1	Инструктаж по ТБ. Первая помощь при травмах на уроках физкультуры.	1
2	Физическая культура в современном обществе. Виды спорта.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность		
Легкая атлетика		
3	Низкий старт. Бег 30 метров.	1
4	Подтягивание на перекладине, ОРУ на силу	1
5	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1
6	Прыжок в длину с места	1
7	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Многоскоки.	1
8	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
9	Бег 60 метров с максимальной скоростью	1
10	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на выносливость	1
11	Метание малого мяча на дальность с разбега	1
12	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 1 мин.	1
13	Прыжки в длину с разбега, способом «согнув ноги»	1
Футбол		
14	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение футболиста. Техника остановок и поворотов.	1
15	Удары и набивание мяча различными частями ног.	1
16	Передача мяча на месте и в движении.	1
17	Ведение мяча с изменением направления	1
18	Удары по воротам ногами и головой	1
19	Эстафеты с мячом. Учебно-тренировочная игра.	1
20	Игра в футбол по основным правилам	1
Физическая культура как область знаний		
21	Планирование распорядка дня. Закаливание.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность.		
Легкая атлетика		
22	Техника прыжка в высоту способом «ножницы», с разбега	1
23	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
24	Наклон вперед из положения сидя	1
25	Метание малого мяча в цель с 10-12 м	1
26	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	1
Баскетбол		
27	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
28	Варианты ловли и передачи мяча	1
29	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением	1
30	Взаимодействие игроков. Нападение быстрым прорывом.	1
31	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	1
32	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.	1
33	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
Волейбол		
34	Инструктаж по ТБ. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1
35	Прием и передача мяча.	1
36	Верхняя прямая и нижняя подача	1
37	Передача сверху двумя руками с изменением высоты передачи.	1
38	Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары.	1

39	Варианты нападающего удара через сетку	1
40	Игровые действия на площадке	1
41	Расположение игроков при приеме подачи. Действия игроков.	1
42	Прием мяча, отраженного сеткой	1
43	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1
44	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
45	Комплексы упражнений ориентированные на развитие физических качеств	1
46	Составление индивидуальных занятий физическими упражнениями	1
Лыжная подготовка		
47	Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.	1
48	Защита проектов «Зимние виды спорта»	1
Физическая культура как область знаний		
49	Организация досуга средствами физической культуры.	1
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность		
50	Спрыгивание на точность с сохранением равновесия	1
51	Способы переноски пострадавшего	1
52	Закрепление лазания по канату на количество повторений	1
53	Прыжки со скакалкой: 1 минута	1
Физическая культура как область знаний		
54	Показатели состояния организма	1
Гимнастика с основами акробатики		
55	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Построения и перестроения.	1
56	Акробатические упражнения. Кувырок, стойка, колесо.	1
57	Акробатические упражнения. Перекат вперед в упор присев	1
58	Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя) двумя руками.	1
59	Висы и упоры	1
60	Опорный прыжок, «согнув ноги»(козел в ширину)	1
61	Упражнения в равновесии	1
62	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м); Мост и поворот в упор стоя, кувырки вперед и назад (д).	1
63	Кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и на руках;(м), назад в полушпагат (д)	1
64	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов	1
65	Различные сочетания прыжков через короткую длинную скакалку	1
66	Упражнения у опоры: махи ногами, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость.	1
67	Гимнастическая полоса препятствий.	1
68	Акробатические комбинации	
	Физическая культура как область знаний	1
69	Оценка двигательных качеств. Физкультминutki.	1
Плавание		
70	Влиянии плавания на организм человека.	1
71	Защита проекта «Водные виды спорта»	1
Спортивно-оздоровительная деятельность		
72	Игра «Стритбол»	1
73	Игра в волейбол по основным правилам, с привлечением к судейству	1
74	Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 7	1

	метров	
75	Совершенствование техники тройного прыжка с места	1
76	Серия упражнений из бега на 15 м, отжиманий, выпрыгивания, бросков набивного мяча, прыжков	1
Лопта		
77	Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса, мышц живота, мышц ног.	1
78	Упражнения для обучения и дальнейшего контроля правильности хвата биты.	1
79	Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре.	1
80	Удары мяча на точность и дальность. Выполнение ударов по различным координатам и квадратам	1
81	Учебные и соревновательные игры.	1
82	Игры с мячом, эстафеты. Двусторонняя игра.	1
Физическая культура как область знаний		
83	Развитие двигательных качеств человека	1
Спортивно-оздоровительная деятельность		
84	Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
85	Высокий и низкий старт. Челночный бег.	1
86	Барьерный бег, техника преодоления препятствия.	1
87	Кроссовый бег без учета времени	1
88	Бег 500м	1
89	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
90	Метание малого мяча на дальность	1
91	Старт и стартовый разгон. Бег на скорость. Финиширование.	1
92	Закрепление техники бега на 100м	1
93	Бег на 60 метров	1
94	Подтягивание на перекладине	1
95	Прыжки в длину с места	1
96	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 1 мин.	1
97	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
98	Бег на 1000 метров	1
99	Преодоление полос препятствий	1
100	Упражнения на гибкость. Тест-наклон вперед из положения сидя	1
101	Игра в мини-футбол	1
102	Подведение итогов учебного года	1

1. Тематическое планирование

9 класс

№	Тема урока	Количество часов
Физическая культура как область знаний		
1	Инструктаж по ТБ. Первая помощь при травмах на уроках физкультуры	1
2	Основные направления физического воспитания в современном обществе	1
Спортивно-оздоровительная деятельность		
Легкая атлетика		
3	Низкий старт. Бег 30 метров.	1
4	Подтягивание на перекладине, ОРУ на силу	1
5	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1
6	Прыжок в длину с места	1
7	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Многоскоки.	1
8	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
9	Бег 60 метров с максимальной скоростью	1
10	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на выносливость	1
11	Метание малого мяча на дальность с разбега	1
12	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	1
13	Прыжки в длину с разбега, способом «согнув ноги»	1
Футбол		
14	Инструктаж по ТБ. История развития футбола. Стойки и перемещение футболиста.	1
15	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Обманные движения.	1
16	Передачи мяча. Действия в нападении и защите. Учебная игра.	1
17	Движение с мячом. Остановка мяча. Передача мяча.	1
18	Тактика свободного нападения.	1
19	Эстафеты с мячом. Учебно-тренировочная игра.	1
20	Игра в футбол по основным правилам	1
Физическая культура как область знаний		
21	Физическая культура и качества личности. Массаж.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность.		
Легкая атлетика		
22	Техника прыжка в высоту способом «ножницы», с разбега	1
23	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
24	Наклон вперед из положения сидя	1
25	Метание малого мяча в цель с 10-12 м	1
26	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	1
Баскетбол		
27	Инструктаж по ТБ. Правила баскетбола. Сочетание приёмов передвижений и остановок.	1
28	Броски двумя руками с места. Ведение мяча с сопротивлением.	1
29	Передачи мяча разными способами на месте.	1

30	Бросок мяча в движении. Ловля и передача мяча.	1
31	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	1
32	Техника действий в нападении, защите.	1
33	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
Волейбол		
34	Инструктаж по ТБ. Правила соревнований по волейболу.	1
35	Сочетание приемов перемещений и стоек. Прием и передача мяча.	1
36	Верхняя прямая и нижняя подача	1
37	Передача сверху двумя руками с изменением высоты передачи.	1
38	Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары.	1
39	Варианты нападающего удара через сетку	1
40	Игровые действия на площадке	1
41	Расположение игроков при приеме подачи. Действия игроков.	1
42	Прием мяча, отраженного сеткой	1
43	Технические приёмы и тактические действия.	1
44	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
45	Комплексы упражнений ориентированные на развитие физических качеств	1
46	Составление индивидуальных занятий физическими упражнениями	1
Лыжная подготовка		
47	Лыжные ходы и их значение.	1
48	Защита проектов «Физические качества человека»	1
Физическая культура как область знаний		
49	Ведение дневника самоконтроля	1
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность		
50	Прыжки через препятствия с грузом на плечах	1
51	Запрыгивание и спрыгивание с грузом на плечах.	1
52	Закрепление лазания по канату на количество повторений	1
53	Прыжки со скакалкой: 1 минута	1
Физическая культура как область знаний		
54	Выявление и устранение ошибок техники выполнения упражнений.	1
Гимнастика с основами акробатики		
55	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Страховка и самостраховка во время занятий.	1
56	Акробатические упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д).	1
57	Акробатические упражнения: <i>Стойка на руках и голове, длинный кувырок с разбега (м).. Кувырок назад в полушпагат (д).</i>	1
58	Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя) двумя руками.	1
59	Подъём переворотом в упор (м). Вис лёжа. Вис присев (девочки)	1
60	Опорный прыжок, «согнув ноги» (козел в ширину)	1
61	Упражнения в равновесии	1
62	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м); Мост и поворот в упор стоя(д).	1
63	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации.	1

64	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов	1
65	Различные сочетания прыжков через короткую и длинную скакалку	1
66	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя. ОРУ с предметами.	1
67	Гимнастическая полоса препятствий.	1
68	Акробатические комбинации	
	Физическая культура как область знаний	1
69	Пешие туристические походы. Доврачебная помощь.	1
Плавание		
70	Правила соревнований по плаванию.	1
71	Защита проектов «Плавание в жизни человека»	1
Спортивно-оздоровительная деятельность		
72	Игра «Стритбол»	1
73	Игра в волейбол по основным правилам, с привлечением к судейству	1
74	Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 7 метров	1
75	Совершенствование техники тройного прыжка с места	1
76	Серия упражнений из бега на 15 м, отжиманий, выпрыгивания, бросков мяча, прыжков	1
Лепта		
77	Современные правила игры в лепту. Упражнения для укрепления мышц.	1
78	Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах.	1
79	Подбрасывание мяча вверх, выполнение поворотов кругом и дальнейшая ловля мяча;	1
80	Удары мяча на точность и дальность. Выполнение ударов по различным координатам	1
81	Использование различных ударов в зависимости от техники игры противника.	1
82	Игры с мячом, эстафеты. Двусторонняя игра.	1
Физическая культура как область знаний		
83	Измерение резервов организма. Дыхательная гимнастика	1
Спортивно-оздоровительная деятельность		
84	Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
85	Высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку. Челночный бег.	1
86	Барьерный бег, техника преодоления препятствия.	1
87	Кроссовый бег без учета времени	1
88	Бег 500м	1
89	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
90	Метание малого мяча на дальность	1
91	Старт и стартовый разгон. Бег на скорость. Финиширование.	1
92	Закрепление техники бега на 100м	1
93	Бег на 60 метров	1
94	Подтягивание на перекладине	1
95	Прыжки в длину с места	1
96	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	1

97	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
98	Бег на 1000 метров	1
99	Преодоление полос препятствий	1
100	Упражнения на гибкость. Тест-наклон вперед из положения сидя	1
101	Игра в мини-футбол	1
102	Подведение итогов учебного года	1