**‌‌**​

​ **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Оренбургской области‌‌**

**‌****Управление образования администрации города Оренбурга‌**​

**МОАУ "СОШ №72"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОНа заседании ШМО учителей школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Туркова Л.В.Протокол №1от «26» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_ Рыбина О.С. И.В.Протокол №1 от «27» августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНОДиректор МОАУ "СОШ № 72"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Белка О.Ю.Приказ № 215 от «28» августа 2024 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

 **ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

(ID 4842008)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5-9 классов

​**Оренбург‌,** **2024**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

Вариативные модули объединены модулем «Спорт». Основной содержательной направленностью модуля является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» разработан на основе модуля «Базовая физическая подготовка».

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.

На базе МОАУ «СОШ № 72» в рамках учебного плана изучаются модули «Хоккей на траве», «Перетягивание каната».

‌Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).‌

​

​**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

​**5 КЛАСС**​

***Знания о физической культуре.***

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

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

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Модуль *«Хоккей на траве»*

1) Знания о хоккее на траве.

История развития отечественных и зарубежных хоккейных клубов. Требования к безопасности при организации занятий хоккеем на траве. Правила подбора физических упражнений для воспитания физических качеств хоккеиста.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по хоккею на траве в качестве зрителя, болельщика. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий хоккеем на траве.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для воспитания физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты). Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных хоккейных упражнений. Разминка и ее роль в уроке физической культуры. Техника передвижения: бег в различном темпе; повороты влево и вправо; старт с места лицом вперед, из различных положений с последующими ускорениями в заданные направления; торможения; комплекс приемов техники передвижения по реализации стартовой и дистанционной скорости. Учебные игры в хоккей на траве. Выбор позиции в воротах.

Модуль «*Перетягивание каната*»

1) Знания о перетягивании каната.

Общие сведения о ведущих отечественных и зарубежных сборных и их достижениях. Современные правила организации и проведения соревнований по перетягиванию каната. Основы обучения и выполнения различных технических элементов в перетягивании каната.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Самоконтроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития.

3) Физическое совершенствование.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с канатом. Технические приемы и тактические действия в перетягивании каната, изученные на уровне начального общего образования. Тактика схватки:

индивидуальные действия при схватках классических команд в полных и неполных составах;

индивидуальные действия при схватках смешанных и женских команд в различных составах;

командные действия в различных игровых ситуациях, расстановка игроков в схватках в соответствии с командной целесообразностью;

перестановки игроков в схватке;

индивидуальные действия и взаимодействие в команде с партнерами в схватке.

**6 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Модуль *«Хоккей на траве»*

1) Знания о хоккее на траве.

История развития отечественных и зарубежных хоккейных клубов. Характерные травмы хоккеистов и мероприятия по их предупреждению. Правила соревнований по хоккею на траве.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по хоккею на траве в качестве зрителя, болельщика. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Тестирование уровня физической подготовленности в хоккее на траве.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки для реализации технических и тактических действий хоккеиста на траве. Техника владения клюшкой и мячом: ведение мяча, дриблинг, обводка, удары с удобной и неудобной стороны, заброс мяча, остановка мяча, прием мяча с одновременной его подработкой и последующими действиями, отбор мяча различными способами. Учебные игры в хоккей на траве. Выбор позиции в воротах.

Модуль «*Перетягивание каната»*

1) Знания о перетягивании каната.

Правила судейства соревнований по перетягиванию каната. Характерные травмы канатчиков, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Стратегия и тактика в перетягивании каната. Основы обучения и выполнения различных технических элементов в перетягивании каната.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития. Контрольно-тестовые упражнения.

3) Физическое совершенствование.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с канатом. Технические приемы и тактические действия в перетягивании каната, изученные на уровне начального общего образования.

Тактика схватки:

индивидуальные действия при схватках классических команд в полных и неполных составах;

индивидуальные действия при схватках смешанных и женских команд в различных составах;

командные действия в различных игровых ситуациях, расстановка игроков в схватках в соответствии с командной целесообразностью;

перестановки игроков в схватке;

индивидуальные действия и взаимодействие в команде с партнерами в схватке.

**7 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Модуль «*Хоккей на траве»*

1. Знания о хоккее на траве.

 Ведущие игроки хоккейных клубов региона и Российской Федерации. Характерные травмы хоккеистов и мероприятия по их предупреждению. Правила соревнований по хоккею на траве. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по хоккею на траве.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Тестирование уровня физической подготовленности в хоккее на траве.

3) Физическое совершенствование.

Техника владения клюшкой и мячом: ведение мяча, дриблинг, обводка, удары с удобной и неудобной стороны, заброс мяча, остановка мяча, прием мяча с одновременной его подработкой и последующими действиями, отбор мяча различными способами. Техника игры вратаря: передвижения короткими шагами, повороты в движении на 180 градусов, бег спиной вперед, лицом вперед; передачи мяча клюшкой, бахилами; отбивания в падении бахилами, щитками, блином, шлемом с одновременным движением в сторону (вправо, влево). Тактика игры вратаря. Учебные игры в хоккей на траве.

Модуль «*Хоккей на траве*»

1) Знания о хоккее на траве.

Ведущие игроки хоккейных клубов региона и Российской Федерации. Характерные травмы хоккеистов и мероприятия по их предупреждению. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по хоккею на траве. Правила подбора физических упражнений для воспитания физических качеств хоккеиста.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Тестирование уровня физической подготовленности в хоккее на траве.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки для реализации технических и тактических действий хоккеиста на траве. Техника игры вратаря: передвижения короткими шагами, повороты в движении на 180 градусов, бег спиной вперед, лицом вперед; передачи мяча клюшкой, бахилами; отбивания в падении бахилами, щитками, блином, шлемом с одновременным движением в сторону (вправо, влево). Тактическая подготовка: открывание на свободное место, скоростное маневрирование и выбор позиции; отбор мяча перехватом и на встречном движении; индивидуальные тактические действия; групповые тактические действия. Тактика игры вратаря. Учебные игры в хоккей на траве.

Модуль «*Перетягивание каната»*

1) Знания о перетягивании каната.

Правила судейства соревнований по перетягиванию каната. Характерные травмы канатчиков, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Стратегия и тактика в перетягивании каната. Основы обучения и выполнения различных технических элементов в перетягивании каната.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития. Контрольно-тестовые упражнения.

3) Физическое совершенствование.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с канатом. Технические приемы и тактические действия в перетягивании каната, изученные на уровне начального общего образования.

Тактика схватки:

индивидуальные действия при схватках классических команд в полных и неполных составах;

индивидуальные действия при схватках смешанных и женских команд в различных составах;

командные действия в различных игровых ситуациях, расстановка игроков в схватках в соответствии с командной целесообразностью;

перестановки игроков в схватке;

индивидуальные действия и взаимодействие в команде с партнерами в схватке.

**8 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Модуль «*Хоккей на траве*»

1) Знания о хоккее на траве.

Названия и роль главных хоккейных организаций, осуществляющих развитие хоккея на траве (федераций). Словарь терминов и определений. Правила соревнований по хоккею на траве. Жесты судьи. Понятия и характеристика технических и тактических элементов хоккея на траве, их названия и методика выполнения.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по хоккею на траве в качестве зрителя, болельщика. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правильное сбалансированное питание хоккеиста. Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки для реализации технических и тактических действий хоккеиста на траве.

Техника игры вратаря: передвижения короткими шагами, повороты в движении на 180 градусов, бег спиной вперед, лицом вперед; передачи мяча клюшкой, бахилами; отбивания в падении бахилами, щитками, блином, шлемом с одновременным движением в сторону (вправо, влево). Тактическая подготовка: открывание на свободное место, скоростное маневрирование и выбор позиции; отбор мяча перехватом и на встречном движении; индивидуальные тактические действия; групповые тактические действия. Командные атакующие тактические действия. Учебные игры в хоккей на траве. Участие в соревновательной деятельности.

Модуль «*Перетягивание каната»*

1) Знания о перетягивании каната.

Правила судейства соревнований по перетягиванию каната. Характерные травмы канатчиков, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Стратегия и тактика в перетягивании каната. Основы обучения и выполнения различных технических элементов в перетягивании каната.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития. Контрольно-тестовые упражнения.

3) Физическое совершенствование.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с канатом. Технические приемы и тактические действия в перетягивании каната, изученные на уровне начального общего образования.

Тактика схватки:

индивидуальные действия при схватках классических команд в полных и неполных составах;

индивидуальные действия при схватках смешанных и женских команд в различных составах;

командные действия в различных игровых ситуациях, расстановка игроков в схватках в соответствии с командной целесообразностью;

перестановки игроков в схватке;

индивидуальные действия и взаимодействие в команде с партнерами в схватке.

**9 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Модуль «*Перетягивание каната»*

1) Знания о перетягивании каната.

Правила судейства соревнований по перетягиванию каната. Характерные травмы канатчиков, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Стратегия и тактика в перетягивании каната. Основы обучения и выполнения различных технических элементов в перетягивании каната.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития. Контрольно-тестовые упражнения.

3) Физическое совершенствование.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с канатом. Технические приемы и тактические действия в перетягивании каната, изученные на уровне начального общего образования.

Тактика схватки:

индивидуальные действия при схватках классических команд в полных и неполных составах;

индивидуальные действия при схватках смешанных и женских команд в различных составах;

командные действия в различных игровых ситуациях, расстановка игроков в схватках в соответствии с командной целесообразностью;

перестановки игроков в схватке;

индивидуальные действия и взаимодействие в команде с партнерами в схватке.

***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 сочетаниис напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемыев 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 лыжахпо 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 мячав 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.

Модель «*Хоккей на траве*»

1) Знания о хоккее на траве.

Названия и роль главных хоккейных организаций, осуществляющих развитие хоккея на траве (федераций). Амплуа полевых игроков при игре в хоккей на траве. Понятия и характеристика технических и тактических элементов хоккея на траве, их названия и методика выполнения.

2) Способы самостоятельной деятельности. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Правильное сбалансированное питание хоккеиста.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки для реализации технических и тактических действий хоккеиста на траве. Тактическая подготовка: открывание на свободное место, скоростное маневрирование и выбор позиции; отбор мяча перехватом и на встречном движении; индивидуальные тактические действия; групповые тактические действия. Командные атакующие тактические действия. Учебные игры в хоккей на траве. Участие в соревновательной деятельности.

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

​**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  3  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности |  5  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу |  5  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  6  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу |  6  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  8  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") |  8  | 0,5 |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") |  10  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") |  12  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") |  10  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") |  10  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") |  30  |  |  | <https://resh.edu.ru/> <https://www.gto.ru/> |
| Итого по разделу |  88  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  102  |  0,5 |  0  |  |

 **6 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  3  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности |  5  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу |  5  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  3  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  14  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") |  10  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") |  7  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") |  12  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") |  10  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") |  8  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") |  30  |  |  | <https://resh.edu.ru/> <https://www.gto.ru/> |
| Итого по разделу |  91  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  102  |  0  |  0  |  |

 **7 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  3  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности |  5  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу |  5  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  3  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  12  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") |  10  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") |  10  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") |  10  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") |  8  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") |  11  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") |  30  |  |  | <https://resh.edu.ru/> <https://www.gto.ru/> |
| Итого по разделу |  91  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  102  |  0  |  0  |  |

 **8 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  3  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности |  5  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу |  5  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  3  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  8  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") |  12  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") |  9  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.4 | Плавание (модуль "Плавание") |  4  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") |  12  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.6 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") |  10  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") |  6  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.8 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") |  30  |  |  | <https://resh.edu.ru/> <https://www.gto.ru/> |
| Итого по разделу |  91  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  102  |  0  |  0  |  |

 **9 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  3  |  0  |  0  | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности |  5  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу |  5  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  3  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  10  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") |  12  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") |  6  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.4 | Плавание (модуль "Плавание") |  4  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") |  9  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.6 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") |  10  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") |  10  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.8 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") |  30  |  |  | <https://resh.edu.ru/> <https://www.gto.ru/> |
| Итого по разделу |  91  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  102  |  0  |  0  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Кол-во часов** |
| **Всего**  | **По плану** | **По факту** |
| 1 | Вводный инструктаж по правилам безопасного поведения обучающихся на уроках физической культуры. Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации. |  1  | 2.09 |  |
| 2 | Инструктаж по правилам безопасного поведения обучающихся на уроках легкой атлетики. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. |  1  | 4.09 |  |
| 3 | Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. |  1  | 6.09 |  |
| 4 | Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. |  1  | 9.09 |  |
| 5 | Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. |  1  | 11.09 |  |
| 6 | Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. |  1  | 13.09 |  |
| 7 | Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. |  1  | 16.09 |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  |  1  | 18.09 |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Стартовая диагностика. |  1  | 20.09 |  |
| 10 | Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень |  1  | 23.09 |  |
| 11 | Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень |  1  | 25.09 |  |
| 12 | Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. |  1  | 27.09 |  |
| 13 | Футбол. Ведение футбольного мяча «по прямой» |  1  | 30.09 |  |
| 14 | Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. |  1  | 2.10 |  |
| 15 | Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступания». | 1 | 4.10 |  |
| 16 | Футбол. Ведение мяча «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).  | 1 | 7.10 |  |
| 17 | Волейбол. Прямая нижняя подача мяча. | 1 | 9.10 |  |
| 18 | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. |  1  | 11.10 |  |
| 19 | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. |  1  | 14.10 |  |
| 20 | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. |  1  | 16.10 |  |
| 21 | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. |  1  | 18.10 |  |
| 22 | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. |  1  | 21.10 |  |
| 23 | Развитие силовых способностей. Прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями (напрыгивания и спрыгивания, прыжки через скакалку, многоскоки , прыжки через препятствия). 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. |  1  | 23.10 |  |
| 24 | Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. |  1  | 25.10 |  |
| 25 | Инструктаж по правилам безопасного поведения обучающихся на уроках гимнастики. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. |  1  | 6.11 |  |
| 26 | Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.  |  1  | 8.11 |  |
| 27 | Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма. |  1  | 11.11 |  |
| 28 | Кувыроки вперёд и назад в группировке. |  1  | 13.11 |  |
| 29 | Кувырок вперёд ноги «скрестно». |  1  | 15.11 |  |
| 30 | Кувырок назад из стойки на лопатках (мальчики). |  1  | 18.11 |  |
| 31 | Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). |  1  | 20.11 |  |
| 32 | Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). |  1  | 22.11 |  |
| 33 | Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). |  1  | 25.11 |  |
| 34 | Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. |  1  | 27.11 |  |
| 35 | Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». |  1  | 29.11 |  |
| 36 | Модуль «*Перетягивание каната*». Общие сведения о ведущих отечественных и зарубежных сборных и их достижениях. индивидуальные действия при схватках классических команд в полных и неполных составах;  |  1  | 2.12 |  |
| 37 | Модуль «*Перетягивание каната*». Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Индивидуальные действия при схватках смешанных и женских команд в различных составах;  |  1  | 4.12 |  |
| 38 | Модуль «*Перетягивание каната*». Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с канатом. Командные действия в различных игровых ситуациях, расстановка игроков в схватках в соответствии с командной целесообразностью;  |  1  | 6.12 |  |
| 39 | Модуль «*Перетягивание каната*». Современные правила организации и проведения соревнований по перетягиванию каната. Перестановки игроков в схватке. |  1  | 9.12 |  |
| 40 | Модуль «*Перетягивание каната*». Самоконтроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития. Индивидуальные действия и взаимодействие в команде с партнерами в схватке.  |  1  | 11.12 |  |
| 41 | Модуль «*Перетягивание каната*». Основы обучения и выполнения различных технических элементов в перетягивании каната.  |  1  | 13.12 |  |
| 42 | Баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. |  1  | 16.12 |  |
| 43 | Баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. |  1  | 18.12 |  |
| 44 | Баскетбол. Ведение мяча стоя на месте.  |  1  | 20.12 |  |
| 45 | Баскетбол. Ведение мяча в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».  |  1  | 23.12 |  |
| 46 | Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.  |  1  | 25.12 |  |
| 47 | Баскетбол. Ранее разученные технические действия с мячом. |  1  | 27.12 |  |
| 48 | 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. Развитие скоростных способностей. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.  |  1  | 28.12 |  |
| 49 | Инструктаж по правилам безопасного поведения обучающихся на уроках лыжной подготовки. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. |  1  | 8.01 |  |
| 50 | Составление дневника по физической культуре. Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции. |  1  | 10.01 |  |
| 51 | 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. |  1  | 13.01 |  |
| 52 | Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке. |  1  | 15.01 |  |
| 53 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. |  1  | 17.01 |  |
| 54 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом |  1  | 20.01 |  |
| 55 | Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции. |  1  | 22.01 |  |
| 56 | Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции. |  1  | 24.01 |  |
| 57 | Подъём по пологому склону способом «лесенка». |  1  | 27.01 |  |
| 58 | Подъём по пологому склону способом «лесенка». |  1  | 29.01 |  |
| 59 | Спуск в основной стойке. |  1  | 31.01 |  |
| 60 | Спуск с основной стойке. |  1  | 3.02 |  |
| 61 | Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. | 1 | 5.02 |  |
| 62 | Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. | 1 | 7.02 |  |
| 63 | Баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. | 1 | 10.02 |  |
| 64 | Баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. |  1  | 12.02 |  |
| 65 | Баскетбол. Ведение мяча стоя на месте.  |  1  | 14.02 |  |
| 66 | Волейбол. Ранее разученные технические действия с мячом. |  1  | 17.02 |  |
| 67 | Волейбол. Ранее разученные технические действия с мячом. |  1  | 19.02 |  |
| 68 | Волейбол. Ранее разученные технические действия с мячом. |  1  | 21.02 |  |
| 69 | Развитие силовых способностей. Модуль «*Хоккей на траве*». История развития отечественных и зарубежных хоккейных клубов. |  1  | 24.02 |  |
| 70 | Модуль «*Хоккей на траве*». Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по хоккею на траве в качестве зрителя, болельщика. |  1  | 26.02 |  |
| 71 | Модуль «*Хоккей на траве*». Комплексы упражнений для воспитания физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты). |  1  | 28.02 |  |
| 72 | Развитие скоростных способностей. Модуль «*Хоккей на траве*». Требования к безопасности при организации занятий хоккеем на траве. |  1  | 3.03 |  |
| 73 | Развитие гибкости. Модуль «*Хоккей на траве*». Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных хоккейных упражнений. Разминка и ее роль в уроке физической культуры. |  1  | 5.03 |  |
| 74 | Развитие скоростных способностей. Модуль «*Хоккей на траве*». Правила подбора физических упражнений для воспитания физических качеств хоккеиста. Учебные игры в хоккей на траве.  |  1  | 7.03 |  |
| 75 | Развитие силовых способностей. Модуль «*Хоккей на траве*». Техника передвижения: бег в различном темпе; повороты влево и вправо; старт с места лицом вперед, из различных положений с последующими ускорениями в заданные направления; торможения; комплекс приемов техники передвижения по реализации стартовой и дистанционной скорости. Учебные игры в хоккей на траве. |  1  | 10.03 |  |
| 76 | Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). 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. |  1  | 12.03 |  |
| 77 | Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движения. 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. |  1  | 14.03 |  |
| 78 | Технические действия национальных видов спорта |  1  | 17.03 |  |
| 79 | Инструктаж по правилам безопасного поведения обучающихся на уроках спортивные игры. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. |  1  | 19.03 |  |
| 80 | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов. |  1  | 21.03 |  |
| 81 | Упражнения на развитие координации |  1  | 31.03 |  |
| 82 | Формирование телосложения с использованием внешних отягощений. |  1  | 2.04 |  |
| 83 | Баскетбол. Ведение мяча в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».  |  1  | 4.04 |  |
| 84 | Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места |  1  | 7.04 |  |
| 85 | Баскетбол. Ранее разученные технические действия с мячом. |  1  | 9.04 |  |
| 86 | Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. |  1  | 11.04 |  |
| 87 | Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступания». |  1  | 14.04 |  |
| 88 | Футбол. Ведение футбольного мяча «по прямой». |  1  | 16.04 |  |
| 89 | Футбол. Ведение футбольного мяча «по кругу». |  1  | 18.04 |  |
| 90 | Футбол. Ведение футбольного мяча «змейкой». |  1  | 21.04 |  |
| 91 | Футбол. Обводка мячом ориентиров (конусов). |  1  | 23.04 |  |
| 92 | Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. |  1  | 25.04 |  |
| 93 | Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. |  1  | 28.04 |  |
| 94 | Прыжки в высоту с прямого разбега. |  1  | 30.04 |  |
| 95 | Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. |  1  | 2.05 |  |
| 96 | Развитие скоростных способностей. Бег с ускорениями из разных исходных положений |  1  | 5.05 |  |
| 97 | Развитие силовых способностей. Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положения стоя и сидя. 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. |  1  | 7.05 |  |
| 98 | Развитие координации движения. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся мишень). 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. |  1  | 12.05 |  |
| 99 | **Промежуточная аттестация. Комплексная работа.** |  1  | 14.05 |  |
| 100 | Развитие силовых способностей. Прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями (напрыгивания и спрыгивания, прыжки через скакалку, многоскоки , прыжки через препятствия). 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. |  1  | 16.05 |  |
| 101 | Развитие гибкости. Упражнения на развитие растяжения и расслабление мышц. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. 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. |  1  | 19.05 |  |
| 102 | Развитие гибкости. Упражнения на развитие растяжения и расслабление мышц. 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. |  1  | 21.05 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  102  |  |  |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **Всего**  | **По плану** | **По факту** |
| 1 |  Вводный инструктаж по правилам безопасного поведения обучающихся на уроках физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. |  1  |  |  |
| 2 | Инструктаж по правилам безопасного поведения обучающихся на уроках легкой атлетики. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. |  1  |  |  |
| 3 | История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы. |  1  |  |  |
| 4 | Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. |  1  |  |  |
| 5 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. |  1  |  |  |
| 6 | Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. |  1  |  |  |
| 7 | Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. |  1  |  |  |
| 8 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». |  1  |  |  |
| 9 | Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. |  1  |  |  |
| 10 | Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. |  1  |  |  |
| 11 | Легкая атлетика. Ранее разученные беговые упражнения. |  1  |  |  |
| 12 | Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. | 1 |  |  |
| 13 | Легкая атлетика. Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание. | 1 |  |  |
| 14 | Легкая атлетика. Ранее разученные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 15 | Инструктаж по правилам безопасного поведения обучающихся на уроках спортивные игры. Футбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. | 1 |  |  |
| 16 | Футбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.  |  1  |  |  |
| 17 | Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега. |  1  |  |  |
| 18 | Футбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с и с пользованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении иобводке.  |  1  |  |  |
| 19 | Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега. |  1  |  |  |
| 20 | Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. |  1  |  |  |
| 21 | Баскетбол. Прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу. |  1  |  |  |
| 22 | Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. |  1  |  |  |
| 23 | Баскетбол. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. |  1  |  |  |
| 24 | 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. |  1  |  |  |
| 25 | Инструктаж по правилам безопасного поведения обучающихся на уроках гимнастики. Ведение дневника физической культуры. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. |  1  |  |  |
| 26 | Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. |  1  |  |  |
| 27 | Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.  |  1  |  |  |
| 28 | Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.  |  1  |  |  |
| 29 | Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).  |  1  |  |  |
| 30 | Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).  |  1  |  |  |
| 31 | Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).  |  1  |  |  |
| 32 | 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). |  1  |  |  |
| 33 | 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). |  1  |  |  |
| 34 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).  |  1  |  |  |
| 35 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).  |  1  |  |  |
| 36 | Лазанье по канату в три приёма (мальчики). |  1  |  |  |
| 37 | Лазанье по канату в три приёма (мальчики). |  1  |  |  |
| 38 | 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). |  1  |  |  |
| 39 | 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). |  1  |  |  |
| 40 | 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). |  1  |  |  |
| 41 | Инструктаж по правилам безопасного поведения обучающихся на уроках спортивные игры. Баскетбол. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. |  1  |  |  |
| 42 | Баскетбол. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. |  1  |  |  |
| 43 | Модуль «*Хоккей на траве»*. История развития отечественных и зарубежных хоккейных клубов. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки для реализации технических и тактических действий хоккеиста на траве.  |  1  |  |  |
| 44 |  Модуль «*Хоккей на траве»*. Характерные травмы хоккеистов и мероприятия по их предупреждению. Техника игры вратаря: передвижения короткими шагами, повороты в движении на 180 градусов, бег спиной вперед, лицом вперед; передачи мяча клюшкой, бахилами; отбивания в падении бахилами, щитками, блином, шлемом с одновременным движением в сторону (вправо, влево).  |  1  |  |  |
| 45 | Модуль «*Хоккей на траве»*. Правила соревнований по хоккею на траве. Тестирование уровня физической подготовленности в хоккее на траве. |  1  |  |  |
| 46 | Модуль «*Хоккей на траве»*. Первые внешние признаки утомления. Командные атакующие тактические действия.  |  1  |  |  |
| 47 | Модуль «*Хоккей на траве»*. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Выбор позиции в воротах. |  1  |  |  |
| 48 | Модуль «*Хоккей на траве»*. Учебные игры в хоккей на траве. |  1  |  |  |
| 49 | Инструктаж по правилам безопасного поведения обучающихся на уроках лыжной подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Передвижение одновременным одношажным ходом. |  1  |  |  |
| 50 | Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Передвижение одновременным одношажным ходом. |  1  |  |  |
| 51 | Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Передвижение одновременным одношажным ходом. |  1  |  |  |
| 52 | Передвижение одновременным одношажным ходом. |  1  |  |  |
| 53 | Передвижение одновременным одношажным ходом. |  1  |  |  |
| 54 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. |  1  |  |  |
| 55 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. |  1  |  |  |
| 56 | Ранее разученные упражнения лыжной подготовки. |  1  |  |  |
| 57 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. |  1  |  |  |
| 58 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. |  1  |  |  |
| 59 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. |  1  |  |  |
| 60 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. |  1  |  |  |
| 61 | Инструктаж по правилам безопасного поведения обучающихся на уроках спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. |  1  |  |  |
| 62 | Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. |  1  |  |  |
| 63 | Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. |  1  |  |  |
| 64 | Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. |  1  |  |  |
| 65 | Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. |  1  |  |  |
| 66 | Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.  |  1  |  |  |
| 67 | Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. |  1  |  |  |
| 68 | Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. |  1  |  |  |
| 69 | Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. |  1  |  |  |
| 70 | Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. |  1  |  |  |
| 71 | Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. |  1  |  |  |
| 72 | Баскетбол. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. |  1  |  |  |
| 73 | Баскетбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.  |  1  |  |  |
| 74 | Баскетбол. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. |  1  |  |  |
| 75 | Баскетбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.  |  1  |  |  |
| 76 | Баскетбол. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. |  1  |  |  |
| 77 | Баскетбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.  |  1  |  |  |
| 78 | Развитие скоростных способностей. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. 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. |  1  |  |  |
| 79 | Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений. |  1  |  |  |
| 80 | Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером. |  1  |  |  |
| 81 | Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. |  1  |  |  |
| 82 | Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. |  1  |  |  |
| 83 | Баскетбол. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. |  1  |  |  |
| 84 | Баскетбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.  |  1  |  |  |
| 85 | Баскетбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.  |  1  |  |  |
| 86 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. |  1  |  |  |
| 87 | Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. |  1  |  |  |
| 88 | Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. |  1  |  |  |
| 89 | Легкая атлетика. Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание. |  1  |  |  |
| 90 | Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.  |  1  |  |  |
| 91 | Модель «*Перетягивание каната*». Правила судейства соревнований по перетягиванию каната. Индивидуальные действия при схватках смешанных и женских команд в различных составах;  |  1  |  |  |
| 92 | Модель «*Перетягивание каната*». Самоконтроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития. Командные действия в различных игровых ситуациях, расстановка игроков в схватках в соответствии с командной целесообразностью. |  1  |  |  |
| 93 | Модель «*Перетягивание каната*». Перестановки игроков в схватке. Контрольно-тестовые упражнения. Правила судейства соревнований по перетягиванию каната. |  1  |  |  |
| 94 | Модель «*Перетягивание каната*». Технические приемы и тактические действия в перетягивании каната, изученные на уровне начального общего образования.  |  1  |  |  |
| 95 | Модель «*Перетягивание каната*». Индивидуальные действия при схватках классических команд в полных и неполных составах. Самоконтроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития. |  1  |  |  |
| 96 | Развитие силовых способностей. Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положения стоя и сидя. 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. |  1  |  |  |
| 97 | Развитие координации движения. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся мишень). 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. |  1  |  |  |
| 98 | Развитие скоростных способностей. Бег максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. 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. |  1  |  |  |
| 99 | **Промежуточная аттестация. Комплексная работа.** |  1  |  |  |
| 100 | Развитие силовых способностей. Прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями (напрыгивания и спрыгивания, прыжки через скакалку, многоскоки , прыжки через препятствия). 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. |  1  |  |  |
| 101 | Технические действия национальных видов спорта |  1  |  |  |
| 102 | Развитие гибкости. Упражнения на развитие растяжения и расслабление мышц. 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. |  1  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  102  |  |  |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **Всего**  | **По плану** | **По факту** |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. |  1  |  |  |
| 2 | Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. |  1  |  |  |
| 3 | Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. |  1  |  |  |
| 4 | Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег». |  1  |  |  |
| 5 | Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», |  1  |  |  |
| 6 |  «Перетягивание каната» Знания о перетягивании каната. Правила судейства соревнований по перетягиванию каната. Характерные травмы канатчиков, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Стратегия и тактика в перетягивании каната. Основы обучения и выполнения различных технических элементов в перетягивании каната.  |  1  |  |  |
| 7 | Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».  |  1  |  |  |
| 8 | Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. |  1  |  |  |
| 9 | Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. |  1  |  |  |
| 10 | Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. |  1  |  |  |
| 11 | Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. |  1  |  |  |
| 12 | Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. |  1  |  |  |
| 13 | Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. |  1  |  |  |
| 14 | Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. |  1  |  |  |
| 15 | Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. |  1  |  |  |
| 16 | Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. |  1  |  |  |
| 17 | Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. |  1  |  |  |
| 18 | Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола. |  1  |  |  |
| 19 | Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола. |  1  |  |  |
| 20 | Развитие скоростных способностей. Бег с ускорениями из разных исходных положений. 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. |  1  |  |  |
| 21 | Развитие силовых способностей. Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положения стоя и сидя. 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. |  1  |  |  |
| 22 | Развитие координации движения. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся мишень). 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. |  1  |  |  |
| 23 | Развитие гибкости. Упражнения на развитие растяжения и расслабление мышц. 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. |  1  |  |  |
| 24 | Развитие силовых способностей. Прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями (напрыгивания и спрыгивания, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). 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. |  1  |  |  |
| 25 | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.  |  1  |  |  |
| 26 | Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. |  1  |  |  |
| 27 | Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). |  1  |  |  |
| 28 | Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). |  1  |  |  |
| 29 | Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). |  1  |  |  |
| 30 | Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). |  1  |  |  |
| 31 | 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). |  1  |  |  |
| 32 | 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). |  1  |  |  |
| 33 | Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). |  1  |  |  |
| 34 | Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). |  1  |  |  |
| 35 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). |  1  |  |  |
| 36 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). |  1  |  |  |
| 37 | Лазанье по канату в два приёма (мальчики). |  1  |  |  |
| 38 | Лазанье по канату в два приёма (мальчики). |  1  |  |  |
| 39 | Баскетбол. Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. |  1  |  |  |
| 40 | Баскетбол. Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. |  1  |  |  |
| 41 | Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.  |  1  |  |  |
| 42 | Развитие силовых способностей. Передвижения в висе и упоре на руках. 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. |  1  |  |  |
| 43 | Развитие координации движений. Упражнения в статическом равновесии. 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. |  1  |  |  |
| 44 | Развитие скоростных способностей. Статовые ускорения по дифференцированному сигналу. 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. |  1  |  |  |
| 45 | Развитие координации движений. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. 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. |  1  |  |  |
| 46 | Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движения. 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. |  1  |  |  |
| 47 | Развитие скоростных способностей. Ведение теннисного мяча с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. 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. |  1  |  |  |
| 48 | Развитие скоростных способностей. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. 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. |  1  |  |  |
| 49 | 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. |  1  |  |  |
| 50 | Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. |  1  |  |  |
| 51 | Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». |  1  |  |  |
| 52 | Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.  |  1  |  |  |
| 53 | Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона. |  1  |  |  |
| 54 | Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.  |  1  |  |  |
| 55 | Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона. |  1  |  |  |
| 56 | Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции |  1  |  |  |
| 57 | Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом напередвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции |  1  |  |  |
| 58 | Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции |  1  |  |  |
| 59 | Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом напередвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции |  1  |  |  |
| 60 | Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.  |  1  |  |  |
| 61 | Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.  |  1  |  |  |
| 62 | Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. 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.  |  1  |  |  |
| 63 | Развитие выносливости. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. 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. |  1  |  |  |
| 64 | Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. |  1  |  |  |
| 65 | Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. |  1  |  |  |
| 66 | Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. |  1  |  |  |
| 67 | Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. |  1  |  |  |
| 68 | Баскетбол.Передача и ловля мяча после отскока от пола. |  1  |  |  |
| 69 | Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола. |  1  |  |  |
| 70 | Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. |  1  |  |  |
| 71 | Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. |  1  |  |  |
| 72 | Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.  |  1  |  |  |
| 73 | Развитие координации движений. Упражнения в статическом равновесии. 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. |  1  |  |  |
| 74 | Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движения. 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. |  1  |  |  |
| 75 | Развитие скоростных способностей. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. 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. |  1  |  |  |
| 76 | Развитие скоростных способностей. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. 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. |  1  |  |  |
| 77 | Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). 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. |  1  |  |  |
| 78 | Хоккей на траве. Ведущие игроки хоккейных клубов региона и Российской Федерации. Характерные травмы хоккеистов и мероприятия по их предупреждению. Правила соревнований по хоккею на траве. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по хоккею на траве. |  1  |  |  |
| 79 | Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения. |  1  |  |  |
| 80 | Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.  |  1  |  |  |
| 81 | Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.  |  1  |  |  |
| 82 | Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег». |  1  |  |  |
| 83 | Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. |  1  |  |  |
| 84 | Эстафетный бег. |  1  |  |  |
| 85 | Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». |  1  |  |  |
| 86 | Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. |  1  |  |  |
| 87 | Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. |  1  |  |  |
| 88 | Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. |  1  |  |  |
| 89 | Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. |  1  |  |  |
| 90 | Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. |  1  |  |  |
| 91 | Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. |  1  |  |  |
| 92 | Лёгкая атлетика. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».  |  1  |  |  |
| 93 | Развитие скоростных способностей. Бег с ускорениями из разных исходных положений. 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. |  1  |  |  |
| 94 | Развитие силовых способностей. Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положения стоя и сидя. 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. |  1  |  |  |
| 95 | Развитие координации движения. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся мишень). 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. |  1  |  |  |
| 96 | Развитие гибкости. Упражнения на развитие растяжения и расслабление мышц. 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. |  1  |  |  |
| 97 | Развитие силовых способностей. Прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями (напрыгивания и спрыгивания, прыжки через скакалку, многоскоки , прыжки через препятствия). 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. |  1  |  |  |
| 98 | Развитие гибкости. Упражнения на развитие растяжения и расслабление мышц. 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. |  1  |  |  |
| 99 | **Промежуточная аттестация. Комплексная работа.** |  1  |  |  |
| 100 | Развитие скоростных способностей. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемых с максимальной скоростью. 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. |  1  |  |  |
| 101 | Технические действия национальных видов спорта |  1  |  |  |
| 102 | Развитие скоростных способностей. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемых с максимальной скоростью. 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. |  1  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  102  |  |  |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **Всего**  | **По плану** | **По факту** |
| 1 | Вводный инструктаж по правилам безопасного на уроках физической культуры. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  |  1  |  |  |
| 2 | Инструктаж по правилам безопасного на уроках легкой атлетики. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. |  1  |  |  |
| 3 | Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.  |  1  |  |  |
| 4 | Кроссовый бег. |  1  |  |  |
| 5 | Кроссовый бег. |  1  |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с разбега способом «погнувшись». |  1  |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». |  1  |  |  |
| 8 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики. | 1 |  |  |
| 9 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики. | 1 |  |  |
| 10 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики. |  1  |  |  |
| 11 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики. |  1  |  |  |
| 12 | Прыжки в длину с разбега способом «погнувшись». |  1  |  |  |
| 13 | Кроссовый бег. |  1  |  |  |
| 14 | Инструктаж по правилам безопасного на уроках спортивные игры. Волейбол. Прямой нападающий удар. |  1  |  |  |
| 15 | Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. |  1  |  |  |
| 16 | Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. |  1  |  |  |
| 17 | Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. |  1  |  |  |
| 18 | Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. |  1  |  |  |
| 19 | Волейбол. Прямой нападающий удар. |  1  |  |  |
| 20 | Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. |  1  |  |  |
| 21 | Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. |  1  |  |  |
| 22 | Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. |  1  |  |  |
| 23 | Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. |  1  |  |  |
| 24 | Развитие скоростных способностей. Бег с ускорениями из разных исходных положений. 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. |  1  |  |  |
| 25 | Инструктаж по правилам безопасного поведения обучающихся на уроках гимнастики. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. 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). |  1  |  |  |
| 26 | Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.  |  1  |  |  |
| 27 | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. |  1  |  |  |
| 28 | Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. |  1  |  |  |
| 29 | 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). |  1  |  |  |
| 30 | 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). |  1  |  |  |
| 31 | 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). |  1  |  |  |
| 32 | 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). |  1  |  |  |
| 33 | Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). |  1  |  |  |
| 34 | Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). |  1  |  |  |
| 35 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). |  1  |  |  |
| 36 | Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). |  1  |  |  |
| 37 | Инструктаж по правилам безопасного поведения обучающихся на уроках спортивные игры. Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. |  1  |  |  |
| 38 | Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. |  1  |  |  |
| 39 | Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. |  1  |  |  |
| 40 | Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. |  1  |  |  |
| 41 | Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. |  |  |  |
| 42 | Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. |  1  |  |  |
| 43 | Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. |  1  |  |  |
| 44 | Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. |  1  |  |  |
| 45 | Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. |  1  |  |  |
| 46 | Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. |  1  |  |  |
| 47 | Развитие гибкости. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). 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. |  1  |  |  |
| 48 | Развитие скоростных способностей. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. 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. |  1  |  |  |
| 49 | Инструктаж по правилам безопасного поведения обучающихся на уроках лыжной подготовки. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы,  |  1  |  |  |
| 50 | Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: профилактики общего утомления и остроты зрения. |  1  |  |  |
| 51 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. |  1  |  |  |
| 52 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. |  1  |  |  |
| 53 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием. |  1  |  |  |
| 54 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием. |  1  |  |  |
| 55 | Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. |  1  |  |  |
| 56 | Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с полого склона. |  1  |  |  |
| 57 | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, |  1  |  |  |
| 58 | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, |  1  |  |  |
| 59 | Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. |  1  |  |  |
| 60 | Инструктаж по правилам безопасного поведения обучающихся на уроках спортивные игры. Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. |  1  |  |  |
| 61 | Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. |  1  |  |  |
| 62 | Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. |  1  |  |  |
| 63 | Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. |  1  |  |  |
| 64 | Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. |  1  |  |  |
| 65 | Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. |  1  |  |  |
| 66 | Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. |  1  |  |  |
| 67 | Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. |  1  |  |  |
| 68 | Инструктаж по правилам безопасного поведения обучающихся на уроках по плаванию. Плавание. Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди (техника выполнения). |  1  |  |  |
| 69 | Плавание. Старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине (техника выполнения). |  1  |  |  |
| 70 | Плавание. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. (техника выполнения). |  1  |  |  |
| 71 | Плавание. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине (техника выполнения). |  1  |  |  |
| 72 | Модель «Перетягивание каната». Правила судейства соревнований по перетягиванию каната. Индивидуальные действия при схватках классических команд в полных и неполных составах;  |  1  |  |  |
| 73 | Модель «Перетягивание каната». Стратегия и тактика в перетягивании каната. Индивидуальные действия при схватках смешанных и женских команд в различных составах. Перестановки игроков в схватке. |  1  |  |  |
| 74 | Модель «Перетягивание каната». Правила судейства соревнований по перетягиванию каната. Командные действия в различных игровых ситуациях, расстановка игроков в схватках в соответствии с командной целесообразностью.  |  1  |  |  |
| 75 | Модель «Перетягивание каната». Характерные травмы канатчиков, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. индивидуальные действия и взаимодействие в команде с партнерами в схватке. |  1  |  |  |
| 76 | Развитие координации. Упражнения в статическом равновесии. 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. |  1  |  |  |
| 77 | Развитие скоростных способностей. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. 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. |  1  |  |  |
| 78 | Развитие гибкости. Комплекс общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. 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. |  1  |  |  |
| 79 | Инструктаж по правилам безопасного поведения обучающихся на уроках Упражнения профилактики общего утомления и остроты зрения. |  1  |  |  |
| 80 | Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Упражнения профилактики общего утомления и остроты зрения. |  1  |  |  |
| 81 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики. |  1  |  |  |
| 82 | Кроссовый бег. |  1  |  |  |
| 83 | Кроссовый бег. |  1  |  |  |
| 84 | Кроссовый бег. |  1  |  |  |
| 85 | Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». |  1  |  |  |
| 86 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». |  1  |  |  |
| 87 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики. |  1  |  |  |
| 88 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики. |  1  |  |  |
| 89 | Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. |  1  |  |  |
| 90 | Футбол. Остановка мяча внутренней стороной стопы. |  1  |  |  |
| 91 | Футбол. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). |  1  |  |  |
| 92 | Футбол. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). |  1  |  |  |
| 93 | Развитие координации движения. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся мишень). 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. |  1  |  |  |
| 94 | Развитие силовых способностей. Прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями (напрыгивания и спрыгивания, прыжки через скакалку, многоскоки , прыжки через препятствия). 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. |  1  |  |  |
| 95 | Развитие гибкости. Упражнения на развитие растяжения и расслабление мышц. 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. |  1  |  |  |
| 96 | Развитие скоростных способностей. Бег с ускорениями из разных исходных положений. 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. |  1  |  |  |
| 97 | 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). 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. |  1  |  |  |
| 98 | Развитие гибкости. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). 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. |  1  |  |  |
| 99 |  **Промежуточная аттестация. Комплексная работа.**  |  1  |  |  |
| 100 | Развитие скоростных способностей. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. 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. |  1  |  |  |
| 101 | Развитие гибкости. Комплекс общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. 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. |  1  |  |  |
| 102 | Развитие скоростных способностей. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. 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. |  1  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  102  |  |  |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **Всего**  | **По плану** | **По факту** |
| 1 | Вводный инструктаж по правилам безопасного поведения обучающихся на уроках физической культуры. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. |  1  |  |  |
| 2 | Вводный инструктаж по правилам безопасного поведения обучающихся на урока легкой атлетики. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие дистанции.  |  1  |  |  |
| 3 | Профессионально-прикладная физическая культура. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег длинные дистанции. |  1  |  |  |
| 4 | Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие дистанции. |  1  |  |  |
| 5 | Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег длинные дистанции. |  1  |  |  |
| 6 | Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: прыжки в длину способом «прогнувшись». |  1  |  |  |
| 7 | Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: прыжки в длину способом «согнув ноги» |  1  |  |  |
| 8 | Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: прыжки в длину способом «согнув ноги». |  1  |  |  |
| 9 | Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: прыжки в высоту способом «перешагивание». |  1  |  |  |
| 10 | Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: прыжки в высоту способом «перешагивание». |  1  |  |  |
| 11 | Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. |  1  |  |  |
| 12 | Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. |  1  |  |  |
| 13 | Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. |  1  |  |  |
| 14 | Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег длинные дистанции. |  1  |  |  |
| 15 | Инструктаж по правилам безопасного поведения обучающихся на урока спортивные игры. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. |  1  |  |  |
| 16 | Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: Приёмы и передачи мяча на месте и в движении. |  1  |  |  |
| 17 | Волейбол. Приёмы и передачи на месте и в движении. |  1  |  |  |
| 18 | Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника. |  1  |  |  |
| 19 | Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: Приёмы и передачи мяча на месте и в движении. |  1  |  |  |
| 20 | Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: Приёмы и передачи мяча на месте и в движении. |  1  |  |  |
| 21 | Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. |  1  |  |  |
| 22 | Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. |  1  |  |  |
| 23 | Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. |  1  |  |  |
| 24 | Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. |  1  |  |  |
| 25 | Инструктаж по правилам безопасного поведения обучающихся на уроках гимнастики. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. |  1  |  |  |
| 26 | Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. |  1  |  |  |
| 27 | Банные процедуры как средство укрепления здоровья. |  1  |  |  |
| 28 | Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). |  1  |  |  |
| 29 | Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). |  1  |  |  |
| 30 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки). |  1  |  |  |
| 31 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки). |  1  |  |  |
| 32 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки). |  1  |  |  |
| 33 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки). |  1  |  |  |
| 34 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). |  1  |  |  |
| 35 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). |  1  |  |  |
| 36 | Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). |  1  |  |  |
| 37 | Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). |  1  |  |  |
| 38 | Вводный инструктаж по правилам безопасного поведения обучающихся на уроках спортивные игры. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. |  1  |  |  |
| 39 | Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. |  1  |  |  |
| 40 | Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. |  1  |  |  |
| 41 | Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. |  1  |  |  |
| 42 | Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. |  1  |  |  |
| 43 | Модель *«Хоккей на траве».* Названия и роль главных хоккейных организаций, осуществляющих развитие хоккея на траве (федераций). Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки для реализации технических и тактических действий хоккеиста на траве.  |  1  |  |  |
| 44 | Модель *«Хоккей на траве».* Амплуа полевых игроков при игре в хоккей на траве. Тактическая подготовка: открывание на свободное место, скоростное маневрирование и выбор позиции; отбор мяча перехватом и на встречном движении; индивидуальные тактические действия; групповые тактические действия. |  1  |  |  |
| 45 | Модель *«Хоккей на траве».* Понятия и характеристика технических и тактических элементов хоккея на траве, их названия и методика выполнения. Командные атакующие тактические действия.  |  1  |  |  |
| 46 | Модель *«Хоккей на траве».* Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Учебные игры в хоккей на траве. |  1  |  |  |
| 47 | Модель *«Хоккей на траве».* Правильное сбалансированное питание хоккеиста. Участие в соревновательной деятельности. |  1  |  |  |
| 48 | Развитие гибкости. Комплекс общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. 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. |  1  |  |  |
| 49 | Вводный инструктаж по правилам безопасного поведения обучающихся на уроках лыжной подготовки. Измерение функциональных резервов организма. |  1  |  |  |
| 50 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. |  1  |  |  |
| 51 | Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход |  1  |  |  |
| 52 | Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход. |  1  |  |  |
| 53 | Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход. |  1  |  |  |
| 54 | Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход. |  1  |  |  |
| 55 | Способы перехода с одного лыжного хода на другой. |  1  |  |  |
| 56 | Способы перехода с одного лыжного хода на другой. |  1  |  |  |
| 57 | Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. 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. | 1 |  |  |
| 58 | Развитие выносливости. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. 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. | 1 |  |  |
| 59 | Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника. |  1  |  |  |
| 60 | Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: Приёмы и передачи мяча на месте и в движении. |  1  |  |  |
| 61 | Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: Приёмы и передачи мяча на месте и в движении. |  1  |  |  |
| 62 | Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. |  1  |  |  |
| 63 | Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. |  1  |  |  |
| 64 | Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. |  1  |  |  |
| 65 | Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. |  1  |  |  |
| 66 | Плавание. Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации (техника выполнения). |  1  |  |  |
| 67 | Плавание. Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации (техника выполнения). |  1  |  |  |
| 68 | Плавание. Повороты при плавании брассом (техника выполнения). |  1  |  |  |
| 69 | Плавание. Повороты при плавании брассом (техника выполнения). |  1  |  |  |
| 70 | Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приемы и броски мяча на месте. |  1  |  |  |
| 71 | Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приемы и броски мяча на месте. |  1  |  |  |
| 72 | Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приемы и броски мяча в прыжке. |  1  |  |  |
| 73 | Развитие гибкости. Упражнения на развитие растяжения и расслабление мышц. 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. |  1  |  |  |
| 74 | Модель «Перетягивание каната». Правила судейства соревнований по перетягиванию каната. индивидуальные действия при схватках классических команд в полных и неполных составах. |  1  |  |  |
| 75 | Модель «Перетягивание каната». Стратегия и тактика в перетягивании каната. Перестановки игроков в схватке. Индивидуальные действия и взаимодействие в команде с партнерами в схватке. |  1  |  |  |
| 76 | Модель «Перетягивание каната». Правила судейства соревнований по перетягиванию каната. Командные действия в различных игровых ситуациях, расстановка игроков в схватках в соответствии с командной целесообразностью. |  1  |  |  |
| 77 | Модель «Перетягивание каната». Стратегия и тактика в перетягивании каната. Индивидуальные действия при схватках смешанных и женских команд в различных составах. |  1  |  |  |
| 78 | Развитие скоростных способностей. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. 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. |  1  |  |  |
| 79 | Вводный инструктаж по правилам безопасного поведения обучающихся на уроках спортивные игры. Занятия физической культурой и режим питания. |  1  |  |  |
| 80 | Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. Упражнения для снижения избыточной массы тела. |  1  |  |  |
| 81 | Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. |  1  |  |  |
| 82 | Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.  |  1  |  |  |
| 83 | Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. |  1  |  |  |
| 84 | Вводный инструктаж по правилам безопасного поведения обучающихся на уроках легкой атлетики. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции. |  1  |  |  |
| 85 | Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции. |  1  |  |  |
| 86 | Техническая подготовка в прыжки в длину способами «прогнувшись». |  1  |  |  |
| 87 | Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: «согнув ноги». |  1  |  |  |
| 88 | Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: прыжки в высоту способом «перешагивание». |  1  |  |  |
| 89 | Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.  |  1  |  |  |
| 90 | Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение. |  1  |  |  |
| 91 | Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи. |  1  |  |  |
| 92 | Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи. |  1  |  |  |
| 93 | Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении.  |  1  |  |  |
| 94 | Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении.  |  1  |  |  |
| 95 | Развитие гибкости. Упражнения на развитие растяжения и расслабление мышц. 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. |  1  |  |  |
| 96 | Развитие скоростных способностей. Бег с ускорениями из разных исходных положений. 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. |  1  |  |  |
| 97 | 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). 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. |  1  |  |  |
| 98 | Развитие гибкости. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). 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. |  1  |  |  |
| 99 | **Промежуточная аттестация. Региональный зачет.** |  1  |  |  |
| 100 | Развитие скоростных способностей. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. 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. |  1  |  |  |
| 101 | Развитие гибкости. Комплекс общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. 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. |  1  |  |  |
| 102 | Развитие скоростных способностей. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. 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. |  1  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  102  |  |  |