

Приложение 2 к приказу
ГБПОУ г. Москвы «Академия джаза»
от " 31 " августа 2023 г. № 46/ОД

**Рабочая программа
по физической культуре
для 5-9 классов
(основное общее образование)**

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; - осмысливать Олимпийскую хартию

как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности; - анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; - характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; - устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; - устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; - устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; - устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; - устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия: - выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; - вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; - описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; - наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; - изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; -демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы; - выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять 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.

Содержание учебного предмета

5 класс

Знания о физической культуре. (2ч).

Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

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 спортивнооздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». (14 ч).

Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд; 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». (19ч).

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». (14ч). 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». (18ч).

Баскетбол. 8 ч. 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. 10 ч. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Модуль «Спорт». (1ч). Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 класс

Знания о физической культуре. (2ч).

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». (16ч). 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». (19 ч). 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». (11ч). 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». (19ч).

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.

Модуль «Спорт». (1ч). Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 класс

Знания о физической культуре. (2ч).

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.

Модуль «Гимнастика». (16ч). 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, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». (19ч). Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». (11ч). 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». (19ч).

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». (1ч). Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 класс

Знания о физической культуре. (1ч). 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». (13ч). 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». (8ч). 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». (19ч). Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры». (26ч).

Баскетбол. 11ч. 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. 11ч. 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. 4 ч. 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». (1ч). Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 класс

Знания о физической культуре. (1ч). Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.

Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». (14ч). Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». (20ч). 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». (12ч). Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двушажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры». (20ч).

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». (1ч). 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

5 класс Тематическое планирование

| №№ занятий | Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий | Кол-во часов |
|------------|--|--------------|
| 1 | 2 | 3 |
| | Знания о физической культуре | 2 |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. | 1 |
| 2 | Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. | 1 |
| | Модуль «Лёгкая атлетика» | 19 |
| 3 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег в чередовании с ходьбой (смешанное передвижение). | 1 |
| 4. | Бег с преодолением препятствий. | 1 |
| 5 | Челночный бег. | 1 |
| 6 | Спринтерский бег. | 1 |
| 7 | Спринтерский бег. Бег с ускорением. | 1 |
| 8 | Техника высокого и низкого старта | 1 |
| 9 | Бег на 60 м. с низкого старта | 1 |
| 10 | Бег на 60 м. с высокого старта | 1 |
| 11 | Техника эстафетного бега. Эстафетный бег. | 1 |
| 12 | Бег на 1000 м. Бег в равномерном темпе | |
| 13 | Бег в равномерном темпе до 12 минут. | 1 |
| 14 | Техника прыжка в длину с места | 1 |
| 15 | Прыжок в длину с места | 1 |
| 16 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 |
| 17 | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 18 | Техника метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 |
| 19 | Метание малого мяча | 1 |
| 20 | Техника метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов | 1 |
| 21 | Метание мяча | 1 |
| | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». | 8 |
| 22 | Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойка баскетболиста, передвижение | 1 |
| 23 | Передача и ловля мяча на месте в парах | 1 |
| 24 | Передача и ловля мяча в движении. | 1 |
| 25 | Передачи мяча в тройках на месте и в движении | 1 |
| 26 | Ведение мяча в движении. Ведение мяча на месте. | 1 |
| 27 | Техника безопасности на уроках. Сочетание приёмов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 |
| 28 | Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении. | 1 |
| 29 | Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места. | 1 |
| | Модуль «Гимнастика». | 14 |
| 30 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения | 1 |
| 31 | Висы. Строевые упражнения. | 1 |
| 32 | Висы согнувшись, прогнувшись. | 1 |
| 33 | Подтягивания в висе. | 1 |
| 34 | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке | 1 |
| 35 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | 1 |
| 36 | Круговая тренировка | 1 |
| 37 | Опорный прыжок, разбег, толчок | 1 |
| 38 | Опорный прыжок, приземление. | 1 |
| 39 | Прыжки через вращающую скакалку за 1 минуту. | 1 |
| 40 | Развитие силовых качеств. | 1 |
| 41 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 42 | Стойка на лопатках. Гимнастический мост из положения лежа. | 1 |
| 43 | Наклон вперед из положения сидя. | 1 |

| №№ занятий | Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий | Кол-во часов |
|------------|--|--------------|
| 1 | 2 | 3 |
| | Модуль «Зимние виды спорта» | 14 |
| 44 | Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 |
| 45 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. | 1 |
| 46 | Попеременный двушажный ход. | 1 |
| 47 | Освоение техники двушажный ход. | 1 |
| 48 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 49 | Освоение техники одновременно бесшажный ход. | 1 |
| 50 | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 51 | Освоение техники попеременно двушажный ход | 1 |
| 52 | Развитие выносливости. | 1 |
| 53 | Одновременный двухшажный ход. Сочетание лыжных ходов. | 1 |
| 54 | Подъемы на склон «полуелочкой», «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах. | 1 |
| 55 | Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах | 1 |
| 56 | Подъемы и спуски. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |
| 57 | Прохождение дистанции 3 км. на лыжах. | |
| | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». | 10 |
| 58 | Техника безопасности на спортивных играх. Правила игры в волейбол. | 1 |
| 59 | Стойки игрока. Перемещения в стойке. | 1 |
| 60 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |
| 61 | Передача мяча сверху двумя руками в парах. | 1 |
| 62 | Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой. | 1 |
| 63 | Броски мяча через волейбольную сетку. Прием и передача мяча снизу | 1 |
| 64 | Передача мяча сверху через волейбольную сетку | 1 |
| 65 | Техника безопасности на уроках. Нижняя подача мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 66 | Нижняя прямая подача. | 1 |
| 67 | Учебная игра | 1 |
| | Модуль «Спорт» | 1 |
| 68 | Выполнение нормативов комплекса ГТО. | 1 |

6 класс Тематическое планирование

| №№ занятий | Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий | Кол-во часов |
|---------------|--|--------------|
| 1 | 2 | 3 |
| | Знания о физической культуре | 2 |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. | 1 |
| 2 | 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. | 1 |
| | Модуль «Лёгкая атлетика» | 19 |
| 3 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие быстроты. | 1 |
| 4 | Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. | 1 |
| 5 | Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры. | 1 |
| 6 | Метание мяча. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 7 | Развитие выносливости. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 8 | Метание мяча. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 9 | Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 10 | Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. | 1 |
| 11 | Метание мяча. Бег с ускорением 60 м. | 1 |
| 12 | Метание мяча. Эстафеты. | 1 |
| 13 | Прыжки в длину с места | 1 |
| 14 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 15 | Развитие выносливости. Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. | 1 |
| 16 | Эстафеты | 1 |
| 17 | Развитие выносливости. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 18 | Прыжки в длину с разбега. Эстафеты | 1 |
| 19 | Развитие выносливости. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 20 | Эстафеты | 1 |
| 21 | Развитие выносливости | 1 |
| | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» | 10 |
| 22 | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты, бросок мяча после ведения. | 1 |
| 23 | Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча. Эстафеты. | 1 |
| 24 | Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски. | 1 |
| 25 | Бросок мяча в 2 шага после ведения. Ловля и передача мяча. | 1 |
| 26 | Техника безопасности на уроках по баскетболу. Ведение мяча. Броски. | 1 |
| 27 | Штрафные броски. | 1 |
| 28 | Передача и ловля мяча. Эстафеты. | 1 |

| №№ занятий | Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий | Кол-во часов |
|------------|---|--------------|
| 1 | 2 | 3 |
| 29 | Ведение мяча. Броски с различных дистанций. Эстафеты. | 1 |
| 30 | Два шага бросок после ведения. Эстафеты. Учебная игра. | 1 |
| 31 | Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. | 1 |
| | Модуль «Гимнастика» | 16 |
| 32 | Техника безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 33 | Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | 1 |
| 34 | Лазание по канату. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 35 | Акробатика. Упражнения на перекладине. | 1 |
| 36 | Висы. Упражнения на перекладине. | 1 |
| 37 | Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 38 | Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | 1 |
| 39 | Акробатика. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 40 | Упражнения на перекладине. | 1 |
| 41 | Лазание по канату. Висы. | 1 |
| 42 | Развитие силовых качеств. Развитие гибкости. | 1 |
| 43 | Акробатика | 1 |
| 44 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 45 | Висы. Развитие силовых качеств | 1 |
| 46 | Подтягивания | 1 |
| 47 | Общая физическая подготовка. | 1 |
| | Модуль «Зимние виды спорта» | 11 |
| 48 | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный двушажный ход. | 1 |
| 49 | Подъемы в гору. | 1 |
| 50 | Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| 51 | Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| 52 | Повороты на месте. Подъемы в гору | 1 |
| 53 | Одновременный двушажный ход. Подъемы в гору. | 1 |
| 54 | Повороты на месте. Спуски с горы. | 1 |
| 55 | Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| 56 | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| 57 | Одновременный двушажный ход. Спуски с горы. | 1 |
| 58 | Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| | Модуль «Спортивные игры. Волейбол» | 9 |
| 59 | Техника безопасности на спортивных играх. Правила игры в волейбол. | 1 |
| 60 | Стойки и перемещения в волейболе | 1 |
| 61 | Передача мяча сверху двумя руками в парах. | 1 |

| №№ занятий | Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий | Кол-во часов |
|------------|--|--------------|
| 1 | 2 | 3 |
| 62 | Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой. | 1 |
| 63 | Передача мяча снизу | 1 |
| 64 | Прием и передача мяча снизу | 1 |
| 65 | Нижняя подача мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 66 | Подача мяча сверху через волейбольную сетку | 1 |
| 67 | Учебная игра | 1 |
| | Модуль «Спорт» | 1 |
| 68 | Выполнение нормативов комплекса ГТО. | 1 |

7 класс Тематическое планирование

| №№ занятий | Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий | Кол-во часов |
|------------|---|--------------|
| 1 | 2 | 3 |
| | Знания о физической культуре | 2 |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. | 1 |
| 2 | Мониторинг физической подготовленности | 1 |
| | Модуль «Лёгкая атлетика» | 19 |
| 3 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие быстроты. | 1 |
| 4 | Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. | 1 |
| 5 | Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры. | 1 |
| 6 | Метание мяча. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 7 | Развитие выносливости. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 8 | Метание мяча. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 9 | Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 10 | Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. | 1 |
| 11 | Метание мяча. Бег с ускорением 60 м. | 1 |
| 12 | Метание мяча. Эстафеты. | 1 |
| 13 | Прыжки в длину с места | 1 |
| 14 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 15 | Развитие выносливости. Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. | 1 |
| 16 | Эстафеты | 1 |
| 17 | Развитие выносливости. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 18 | Прыжки в длину с разбега. Эстафеты | 1 |
| 19 | Развитие выносливости. Развитие скоростных качеств. | 1 |

| №№ занятий | Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий | Кол-во часов |
|------------|---|--------------|
| 1 | 2 | 3 |
| 20 | Эстафеты | 1 |
| 21 | Развитие выносливости | 1 |
| | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» | 7 |
| 22 | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты, бросок мяча после ведения. | 1 |
| 23 | Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. | 1 |
| 24 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча с различных дистанций. | |
| 25 | Штрафные броски. Эстафеты с элементами игры в баскетбол | 1 |
| 26 | Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра | 1 |
| 27 | Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения | 1 |
| 28 | Учебная 2-х сторонняя игра. | 1 |
| | Модуль «Гимнастика» | 16 |
| 29 | Техника безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 30 | Лазание по канату. Упражнения на перекладине. | 1 |
| 31 | Техника безопасности на уроках. Упражнения на бревне. | 1 |
| 32 | Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 33 | Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | 1 |
| 34 | Развитие силовых качеств. | 1 |
| 35 | Акробатика. | 1 |
| 36 | Акробатика. Упражнения на перекладине. | 1 |
| 37 | Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | 1 |
| 38 | Акробатика. Развитие силовых качеств | 1 |
| 39 | Общая физическая подготовка | 1 |
| 40 | Упражнения на перекладине. | 1 |
| 41 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 42 | Висы. Развитие силовых качеств | 1 |
| 43 | Подтягивания | 1 |
| 44 | Общая физическая подготовка. | 1 |
| | Модуль «Зимние виды спорта» | 11 |
| 45 | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Повороты на месте и в движении. | 1 |
| 46 | Попеременный душажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| 47 | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| 48 | Попеременный душажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |
| 49 | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы | 1 |
| 50 | Бег по дистанции до 3 км | 1 |
| 51 | Спуски с горы. | 1 |
| 52 | Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |

| №№ занятий | Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий | Кол-во часов |
|------------|--|--------------|
| 1 | 2 | 3 |
| 53 | Повороты на месте и в движении. | 1 |
| 54 | Попеременный двушажный ход. | 1 |
| 55 | Бег по дистанции 3 км. | 1 |
| | Модуль «Спортивные игры. Волейбол» | 6 |
| 56 | Техника безопасности на уроках по волейболу | 1 |
| 57 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | |
| 58 | Передача мяча снизу двумя руками в парах через сетку. | 1 |
| 59 | Нижняя прямая подача, нападающий удар | 1 |
| 60 | Приём мяча сверху двумя руками после подачи. Игра | 1 |
| 61 | Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игра | 1 |
| | Модуль «Спортивные игры. Футбол» | 6 |
| 62 | Техника безопасности на уроках по футболу. Правила игры в футбол | 1 |
| 63 | Передача мяча по прямой в парах | 1 |
| 64 | Передача мяча по диагонали | 1 |
| 65 | Эстафеты с элементами футбола | 1 |
| 66 | Штрафной удар по воротам | 1 |
| 67 | Учебная игра | 1 |
| | Модуль «Спорт» | 1 |
| 68 | Выполнение нормативов комплекса ГТО. | 1 |

8 класс Тематическое планирование

| №№ занятий | Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий | Кол-во часов |
|------------|--|--------------|
| 1 | 2 | 3 |
| | Знания о физической культуре | 2 |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. | 1 |
| 2 | Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации | 1 |
| | Модуль «Лёгкая атлетика» | 8 |
| 3 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие физических качеств | 1 |
| 4. | Низкий старт. Бег на 30 м. | 1 |
| 5 | Челночный бег 3 x 10м. Повторение прыжков в длину с места | 1 |
| 6 | Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 7 | Бег на 60 м с высокого старта | 1 |
| 8 | Бег до 7мин с 2-3 ускорениями по 50-60м. | 1 |
| 9 | Метание малого мяча на точность | 1 |
| 10 | Эстафеты с элементами легкой атлетики | 1 |

| №№ занятий | Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий | Кол-во часов |
|------------|--|--------------|
| 1 | 2 | 3 |
| | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» | 11 |
| 11 | Преодоление полосы препятствий. | 1 |
| 12 | Повторение техники ловли и передач мяча в баскетболе | |
| 13 | Проведение игры «Линейный баскетбол» с элементом ведения и передачи мяча. | 1 |
| 14 | Бросок одной рукой от плеча и ловля мяча | 1 |
| 15 | Ведение мяча. Эстафеты с мячами. | 1 |
| 16 | Бросок в кольцо после ловли. Учебная игра. | 1 |
| 17 | Совершенствование двухсторонней игры. | 1 |
| 18 | Тактические действия 2-х нападающих против одного защитника | 1 |
| 19 | Игра «Линейный баскетбол» | 1 |
| 20 | Штрафные броски в кольцо | 1 |
| 21 | Двусторонняя игра в Баскетбол. | 1 |
| | Модуль «Гимнастика» | 13 |
| 22 | Техника безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 23 | Акробатическое соединение. Лазание по канату в два приёма. | 1 |
| 24 | Техника обучения кувырку вперед. Кувырок вперед. | 1 |
| 25 | Кувырок вперед | 1 |
| 26 | Техника обучения кувырку назад. Кувырок назад. | 1 |
| 27 | Кувырок назад. | 1 |
| 28 | Круговая тренировка | 1 |
| 29 | Упражнения для развития сложно-координационных способностей | 1 |
| 30 | Опорный прыжок через козла. Эстафеты с обручами и набивным мячом. | 1 |
| 31 | Опорный прыжок через козла. | 1 |
| 32 | Круговая тренировка (работа по станциям). | 1 |
| 33 | Подтягивания и висы. | 1 |
| 34 | Развитие гибкости. | 1 |
| | Модуль «Зимние виды спорта» | 19 |
| 35 | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. | 1 |
| 36 | Отработка техники попеременных ходов. | 1 |
| 37 | Одновременный бесшажный ход. Подъемы и спуски на склонах. | 1 |
| 38 | Попеременный душажный ход. Прохождение 1км со средней скоростью. | 1 |
| 39 | Сочетание лыжных ходов. | 1 |
| 40 | Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2км. | 1 |
| 41 | Прохождение 2км с 2-3 ускорениями по 80м. | 1 |
| 42 | Техника торможения плугом и упором. Прохождение 2км с переменной скоростью | 1 |
| 43 | Пройти 2км со средней скоростью. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |

| №№ занятий | Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий | Кол-во часов |
|---------------|--|--------------|
| 1 | 2 | 3 |
| 44 | Встречные эстафеты с использованием склона до 150м | 1 |
| 45 | Подвижные игры на спуске «Подними предмет», «Не задень ворота» | 1 |
| 46 | Прохождение дистанции 3 км на лыжах | 1 |
| 47 | Катание с гор. Прохождение 3км со средней скоростью. | 1 |
| 48 | Игра «Гонка с выбыванием» по кругу 200 м | 1 |
| 49 | Развитие выносливости. | 1 |
| 50 | Скоростно- силовая выносливость. Прохождение дистанции 3,5 км на лыжах | 1 |
| 51 | Повороты на месте и в движении | 1 |
| 52 | Развитие выносливости. | 1 |
| 53 | Прохождение 1 км на время. | 1 |
| | Модуль «Спортивные игры. Волейбол» | 10 |
| 54 | Техника безопасности на уроках по волейболу | 1 |
| 55 | Закрепление подачи мяча снизу. | 1 |
| 56 | Совершенствование подачи снизу. | 1 |
| 57 | Обучение подачи сверху | |
| 58 | Отработка подачи сверху | 1 |
| 59 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 60 | Прыжок в высоту способом «перешагивание», приземление. | 1 |
| 61 | Совершенствование нападающего удара. | 1 |
| 62 | Закрепление приёма и передачи мяча через сетку. | 1 |
| 63 | Игра в волейбол | 1 |
| | Модуль «Спортивные игры. Футбол» | 4 |
| 64 | Техника безопасности на уроках по футболу. Правила игры в футбол | 1 |
| 65 | Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол | 1 |
| 66 | Техника паса в футболе. | 1 |
| 67 | Учебная игра в футбол. | 1 |
| | Модуль «Спорт» | 1 |
| 68 | Выполнение нормативов комплекса ГТО. | 1 |

9 класс Тематическое планирование

| №№ занятий | Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий | Кол-во часов |
|---------------|--|--------------|
| 1 | 2 | 3 |
| | Знания о физической культуре | 2 |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. | 1 |
| 2 | Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации | 1 |
| | Модуль «Лёгкая атлетика» | 19 |
| 3 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие физических качеств | 1 |
| 4. | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 |
| 5 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 |
| 6 | Высокий старт | 1 |
| 7 | Финальное усилие. Эстафеты. | 1 |
| 8 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 |
| 9 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 10 | Метание мяча с разбега | 1 |
| 11 | Развитие силовых способностей и прыгучести. | 1 |
| 12 | Прыжок в длину с места. | |
| 13 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 14 | Развитие скоростной выносливости | 1 |
| 15 | Бег на средние дистанции. | 1 |
| 16 | Бег на 1000 метров. | 1 |
| 17 | Преодоление препятствий. | 1 |
| 18 | Бег на 2 км. | 1 |
| 19 | Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. | 1 |
| 20 | Челночный бег 3 x 10м. | 1 |
| 21 | Эстафеты с элементами легкой атлетики | 1 |
| | Модуль «Гимнастика» | 14 |
| 22 | Техника безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 23 | Визы и упоры. Развитие гибкости и силы. | 1 |
| 24 | Упражнения в упоре. Равновесия. | 1 |
| 25 | Развитие гибкости. | 1 |
| 26 | Акробатика. Кувырок назад в полушпагат. | 1 |
| 27 | Два кувырка подряд | 1 |
| 28 | Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд | 1 |
| 29 | Комбинация из освоенных акробатических элементов. | 1 |
| 30 | Акробатическая комбинация. | 1 |
| 31 | Опорный прыжок через козла. | 1 |

| №№ занятий | Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий | Кол-во часов |
|---------------|--|--------------|
| 1 | 2 | 3 |
| 32 | Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 33 | Прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь. | 1 |
| 34 | Танцевальные шаги. | 1 |
| 35 | Разучивание танцевальной комбинации | |
| | Модуль «Зимние виды спорта» | 12 |
| 36 | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. | 1 |
| 37 | Попеременный двушажный ход. | 1 |
| 38 | Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. | 1 |
| 39 | Коньковый ход. | 1 |
| 40 | Координация работы рук при переходе с одного хода на другой | 1 |
| 41 | Попеременный четырехшажный ход. | 1 |
| 42 | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью. | 1 |
| 43 | Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов. | 1 |
| 44 | Коньковый ход. | 1 |
| 45 | Развитие выносливости | 1 |
| 46 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 |
| 47 | Совершенствование техники лыжных ходов. | 1 |
| | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол» | 20 |
| 48 | Техника безопасности при баскетболе. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |
| 49 | Ловля и передача мяча, ведение мяча. | 1 |
| 50 | Индивидуальная техника защиты | 1 |
| 51 | Бросок мяча на месте и в движении. | 1 |
| 52 | Штрафной бросок. | 1 |
| 53 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 54 | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1 |
| 55 | Вырывание и выбивание мяча. | 1 |
| 56 | Позиционное нападение без изменения позиции игроков. | 1 |
| 57 | Позиционное нападение через скрестный выход. | |
| 58 | Учебная игра «Баскетбол.» Командные соревнования | 1 |
| 59 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Стойки и передвижения. | 1 |
| 60 | Правила игры в волейбол. | 1 |
| 61 | Передвижение игроков стойках. | 1 |
| 62 | Техника безопасности на уроках. Нижняя подача мяча. | 1 |
| 63 | Верхняя подача. | 1 |
| 64 | Нападающий удар. Приём мяча после подачи. | 1 |
| 65 | Прием мяча снизу двумя руками. | 1 |

| №№ занятий | Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий | Кол-во часов |
|---------------|--|--------------|
| 1 | 2 | 3 |
| 66 | Учебная игра «Волейбол» | 1 |
| 67 | Командные соревнования. | 1 |
| | Модуль «Спорт» | 1 |
| 68 | Выполнение нормативов комплекса ГТО. | 1 |