Северо-Западное управление министерства образования Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа с. Четыровка
муниципального района Кошкинский Самарской области
(ГБОУ ООШ с.Четыровка)
ИНН 6381019168 КПП 638101001
446804, Самарская область, муниципальный район Кошкинский, с. Четыровка, ул. Центральная 31,
телефон 8(84650)49243 E-mail: chetyr_sch_szu@63edu.ru

РАССМОТРЕННО
на заседании МО учителей
Протокол №1
от «27» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____Р. В. Рябова
«27» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ООШ с.Четыровка
_____В.М. Подковыров
Приказ № 50/1-од
от «28» августа 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Владелец: Подковыров Владимир Михайлович
Сертификат:
1B9B2B2203BBD335C91839BF50CA8931B1BD0BC4
Действителен с 21.11.2024 по 21.11.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс): _Физическая культура_____

Класс: _5-9_____

Количество часов по учебному плану 5кл.- 102ч., 6кл.- 102ч., 7кл.- 102ч., 8- 102ч, 9кл-102ч. в год, 5кл.- 3ч., 6кл.-3ч., 7кл.- 3ч., 8кл.-3ч., 9кл-3ч. в неделю

Составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой по учебному предмету «_Физическая культура_»

Составитель: учителя физической культуры Антонова С.В; Толстиков А.Е.

Учебники: Физическая культура: 5-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение».Физическая культура: 6 - 7-е классы: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение». Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 12-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

с. Четыровка, 2026 -2027 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 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.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «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.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением 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.

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 субмаксимальнойинтенсивности,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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделови тем учебногопредмета	Количество часов	Программноесодержание	Основныевидыдеятельности обучающихся
Раздел1.Знанияофизическойкультуре				
1.1	Знания офизической культуре	3	Физическаякультуранауровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организациизанятий. Системадополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации. Физическая культураиздоровыйобраз жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организациейотдыхаидосуга. Историческиесведения обОлимпийскихиграх	Обсуждаютзадачиисодержаниезанятий физической культурой на предстоящий учебный год. Высказываютсвоипожелания и предложения, конкретизируют требованияпоотдельнымразделам и темам. Интересуютсяработойспортивныхсекций и их расписанием. Задают вопросы по организации спортивныхсоревнований,делаютвыводы о возможном в них участии. Описываютосновныеформы оздоровительныхзанятий,конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки ифизкультпаузы,прогулкиизанятия наоткрытомвоздухе,занятияфизической культурой, тренировочные занятия

			ДревнейГреции, характеристикаихсодержания и правил спортивной борьбы. Расцветизавершениеистории Олимпийских игр древности	по видам спорта; приводят примеры содержательногонаполненияформзанятий физкультурно-оздоровительной испортивно-оздоровительной направленности. Осознают положительное влияние каждой изформорганизациизанятийнасостояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность ХарактеризуютОлимпийскиеигрыкак яркоекультурноесобытиеДревнегомира; излагаютверсиюихпоявленияипричины завершения. Анализируют состав видов спорта, входившихвпрограммуОлимпийскихигр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр. Устанавливают общность и различияворганизациидревнихисовре менных Олимпийскихигр
Итогопоразделу				
Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности				

2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	Режимдняиегозначение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью.	Знакомятсяспонятием «работоспособность»иизменениями показателей работоспособности втечениедня.

			Составлениеиндивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, ихвременныхдиапазонов и последовательности ввыполнении.Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показательфизического развития, правила предупрежденияеенарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельногопроведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий,выбородежды	Устанавливаютпричинно-следственную связь между видами деятельности, ихсодержаниеминапряженностью ипоказателямиработоспособности. Устанавливаютпричинно-следственную связьмеждупланированиемрежимадня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня. Определяютиндивидуальныевиды деятельностивтечениедня,устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения. Составляютиндивидуальныйрежимдня и оформляют его в виде таблицы. Составляюткомплексыупражнений спредметамиибезпредметовнаголове; самостоятельно разучивают технику их выполнения. Составляюткомплексупражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельноразучиваюттехникуих выполнения. Участвуютвколлективномобсуждении. Рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводятпримерыихцелевого

			и обуви, предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятийфизическойкультуры и спортом. Составление дневникафизическойкультуры	предназначения (оздоровительные мероприятияврежимедня,спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.). Знакомятсястребованиямикподготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви всоответствииспогоднымиусловиями и временем года. Устанавливаютпричинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. Знакомятся с требованиями к подготовке местзанятийвдомашнихусловиях,выбору одежды и обуви. Устанавливаютпричинно-следственную связь между подготовкой мест занятийв домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. Проводятэксперимент. Выбирают индивидуальный способ регистрациипульса(наложениемруки назапястье,насоннуюартерию,вобласть сердца). Разучиваютспособпроведения одномоментнойпробывсостоянии

				относительного покоя, определяют состояниеорганизмапоопределенной формуле. Разучивают способ проведения одномоментнойпробыпослевыполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определенной формуле. Проводятмини-исследование.Измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, серединеипоокончаниисамостоятельных занятий. Сравниваютполученныеданные с показателями таблицы физических нагрузокиопределяютеехарактеристики. Проводятанализнагрузок самостоятельныхзанятийиделаютвывод о различии их воздействий на организм. Составляютдневникфизическойкультуры
Итогопоразделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	Рольизначениефизкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Знакомятсяспонятием«физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительнойдеятельностивздоровом

			Упражненияутреннейзарядки и физкультминуток, дыхательнойизрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающиепроцедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения наразвитиегибкости и подвижности суставов, развитие координации; формированиетелосложения с использованием внешних отягощений	образежизнисовременногочеловека. Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки ифизкультминутокдлязанятий в домашних условиях без предметов,сгимнастическойпалкойигантелями, с использованием стула. Записываютсодержаниекомплексов ирегулярностьихвыполненияводневнике физической культуры. Знакомятсяизаписываютсодержание комплексов в дневник физической культуры. Разучиваютупражнениядыхательной и зрительной гимнастики дляпрофилактикиутомленияовремя учебных занятий. Закрепляютисовершенствуютнавыки проведения закаливающей процедуры способом обливания. Закрепляютправиларегулирования температурныхивременныхрежимов закаливающей процедуры. Записывают регулярность изменения температурногорежимазакаливающих процедур и изменения ее временных параметров в дневник физической культуры.

				Записываютсодержаниекомплексов ирегулярностьихвыполнениявдневнике физической культуры. Разучивают упражнения наподвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноименнымииразноименнымидвижени ямирукиног, вращением туловища с большой амплитудой. Записываютвдневникфизической культуры комплекс упражнений длязанятийнаразвитиекоординации и разучивают его. Разучивают упражнения в равновесии, точностидвижений,жонглированиималым (теннисным) мячом. Составляютсодержаниезанятия по развитию координации сиспользованиемразученногокомплекса идополнительныхупражнений,планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. Разучиваютупражнениясгантелями на развитие отдельных мышечных групп. Составляют комплекс упражнений, записываютрегулярностьеговыполнения вдневникфизическойкультуры
Итогопоразделу		6		

Раздел2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность				
2.1	Гимнастика (Модуль «Гимнастика»)	8	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Кувыркивпереди назад вгруппировке,кувыркивперед ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).Опорныепрыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки нагимнастическогокозла споследующимспрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне:передвижениеходьбой с поворотами кругом и на 90°, легкие подпрыгивания, подпрыгиваниятолчкомдвумя ногами, передвижение приставнымшагом(девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезаниеприставнымшагом правымилевымбоком,лазанье	Знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительнаядеятельность»,ролью изначениемспортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Рассматривают,обсуждаютианализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед в группировке. Описываюттехникувыполнениякувырка вперед с выделением фаз движения, выясняютвозможностьпоявлениеошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта). Совершенствуют технику кувырка вперед за счет повторения техники подводящих упражнений(перекатыипрыжкинаместе, толчком двумя ногами в группировке). Определяютзадачизакрепления и совершенствования техники кувырка впередвгруппировкедлясамостоятельных занятий. Совершенствуюткувыроквперед вгруппировкевполнойкоординации. Контролируют технику выполнения упражнениядругимиучащимися,

			разноименнымспособом подиагоналииодноименным способомвверх.Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая заплечи»	сравниваютеесобразцомиопределяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Рассматривают,обсуждаютианализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад вгруппировке. Описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибкиипричиныихпоявлениянаоснове предшествующего опыта. Определяютзадачизакрепления и совершенствования техники кувырка назадвгруппировкедлясамостоятельных занятий. Разучиваюткувырокназадвгруппировке по фазам и в полной координации. Контролируюттехникувыполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения ее с образцом, выявляютошибкииипредлагаютспособы их устранения (обучение в парах). Рассматривают,обсуждаютианализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед, ноги «скрестно». Описываюттехникувыполнениякувырка

				впередсвыделениемфаздвижения, характеризуют возможные ошибки и причиныихпоявления (на основе предшествующего опыта). Определяютзадачидлясамостоятельного обученияизакрепленияетехникикувырка вперед ноги «скрестно». Выполняюткувыроквпередноги «скрестно»пофазамивполной координации. Контролируюттехникувыполнения упражнения другими учащимися спомощьюееравнения силлюстративнымобразцом,выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Рассматривают,обсуждаютианализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки налопатках. Уточняютеговыполнение,наблюдаяза техникой образца учителя. Описывают технику выполнения кувырка изстойкиналопаткахпофазамдвижения. Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырканазадизстойкиналопатках.

				Разучиваюттехникукувырканазад изстойкиналопаткахпофазамдвижения и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируютеспомощьюсравнения стехникойобразца,выявляютошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Рассматривают,обсуждаютианализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка. Уточняютеговыполнение,наблюдая за техникой образца учителя. Описываюттехникувыполненияпрыжка с выделением фаз движений. Повторяют подводящие упражнения иоцениваюттехникуихвыполнения. Определяютзадачиипоследовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка. Разучиваюттехникупрыжкапофазам и в полной координации. Контролируюттехникувыполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с иллюстративным образцомивыявляютвозможныеошибки,

				предлагаютспособыихустранения (обучение в парах). Знакомятсяскомбинацией,анализируют трудность выполнения ее упражнений. Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, нанапольномгимнастическомбревне, на низком гимнастическом бревне. Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают ее с иллюстративным образцомивыявляютвозможныеошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноименнымспособом,передвижение приставным шагом. Знакомятся с образцом учителя, наблюдаютианализируюттехникулазанья одноименным способом, описывают ее пофазам движения. Разучивают лазанье одноименным способомпофазамдвиженияивполной координации. Контролируюттехникувыполнения упражнениядругимиучащимися,

				сравнивают ее с иллюстративным образцомивыявляютвозможныеошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с образцом учителя, анализируютиуточняютотдельные элементы техники расхождения нагимнастическойскамейкеспособом «удерживаязаплечи»;выделяют технически сложные его элементы. Разучивают техникурасхождения правым илевымбокомприпередвиженииинаполу и на гимнастической скамейке (обучениевпарах). Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможныеошибки,предлагаютспособы ихустранения(обучениевгруппах)
2.2	Легкая атлетика (Модуль«Легкая атлетика»)	8	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанциисмаксимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом«согнувноги»,	Закрепляютисовершенствуюттехнику высокого старта. Знакомятсясобразцом учителя, анализируютиуточняютдетали и элементы техники. Описывают техникуравномерного бега иразучиваютегонаучебнойдистанции (залидером,скоррекциейскорости

			прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мячас места в вертикальную неподвижнуюмишень,метание малого мяча на дальность стрехшаговразбега	передвиженияучителем). Разучивают поворот во время равномерногобегапоучебнойдистанции. Разучиваютбегсравномерной скоростью по дистанции в 1 км. Участвуютвучебномдиалоге. Знакомятсясрекомендациямипотехнике безопасности во время выполнения беговыхупражненийнасамостоятельных занятиях легкой атлетикой. Закрепляютисовершенствуюттехнику беганакороткиедистанциисвысокого старта. Разучиваютстартовоеифинишное ускорение. Разучиваютбегсмаксимальнойскоростью с высокого старта по учебной дистанции в60 м. Повторяютописаниетехникипрыжкаиего отдельные фазы. Закрепляютисовершенствуюттехнику прыжка в длину с разбега способом «согнувноги». Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравниваютеесобразцомивыявляют возможныеошибки,предлагаютспособы

				ихустранения(обучениевгруппах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использованиядляразвитияскоростно-силовых способностей. Рассматривают,обсуждаютианализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику. Определяютзадачидлясамостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень. Разучиваюттехникуметаниямалогомяча в неподвижную мишень по фазам движенияивполнойкоординации. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями по технике безопасностипривыполненииупражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Рассматривают,обсуждаютианализируют иллюстративныйобразецтехникиметания малого мяча на дальность с трех шагов, выделяютосновныефазыдвижения,

				сравниваютихсфазамитехникиметания мяча в неподвижную мишень. Анализируют образец техники метания учителем,сравниваютсиллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения,анализируютвозможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливаютспособы устранения. Разучиваюттехникуметаниямалогомяча на дальность с трех шагов разбега, спомощьюподводящихиимитационных упражнений. Метаютмалыймячнадальностьпофазам движенияивполной координации
2.3	Зимниевидыспорта (Модуль «Зимние виды спорта»)	10	Передвижение на лыжах попеременнымдвухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте ивдвижениипоучебной дистанции, подъем попологомусклонуспособом «лесенка»испусквосновной стойке, преодоление небольших бугров и впадин приспускеспологогосклона	Закрепляютисовершенствуюттехнику передвиженияналыжахпопеременным двухшажным ходом. Рассматривают,обсуждаютианализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения. Определяютпоследовательностьзадач для самостоятельных занятий позакреплениюи совершенствованию

				техники передвижения на лыжах двухшажнымпопеременнымходом. Повторяютподводящиеиимитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажнымходомдругимиучащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Знакомятсясрекомендациямиучителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, способами использования упражнений впередвиженииналыжахдляразвития выносливости. Закрепляют и совершенствуют технику поворотаналыжахспособомпереступания на месте и при передвижении по учебной дистанции. Контролируюттехникувыполнения поворотов в движении другими учащимися,выявляютвозможныеошибки и предлагают способы их устранения. Применяютповоротыспособом переступанияприпрохожденииучебных дистанций на лыжах попеременным

				двухшажнымходомсравномерной скоростью. Изучаютианализируюттехникуподъема на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя. Разучиваюттехникупереступанияшагом на лыжах правым и левым боком поровнойповерхностиипонебольшому пологому склону. Разучивают технику подъема на лыжах способом«лесенка»нанебольшуюгорку. Контролируют технику выполнения подъема в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможныеошибкиипредлагаютспособы их устранения. Закрепляютисовершенствуюттехнику спуска на лыжах с пологого склона восновнойстойке. Контролируюттехникувыполненияспуска другимиучащимися,выявляютвозможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Рассматривают,обсуждаютианализируют иллюстративный образец техники спуска спологогосклонавнизкой стойке,

				выделяютотличияоттехникиспуска в основной стойке, делают выводы. Разучиваютизакрепляютспускспологого склона в низкой стойке. Рассматривают,обсуждаютианализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке. Разучивают и закрепляют технику преодолениянебольшихбугровивпадин при спуске с пологого склона. Контролируюттехникувыполненияспуска другимиучащимися,выявляютвозможные ошибки и предлагают способы их устранения
2.4	Спортивныеигры. Баскетбол	12	Передачамячадвумяруками от груди, на месте ивдвижении,ведениемяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и«змейкой»,бросокмяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом	Рассматривают,обсуждаютианализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники. Закрепляютисовершенствуюттехнику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставнымшагомправымилевымбоком, анализируютфазыиэлементытехники.

				Закрепляютисовершенствуюттехнику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правымилевымбоком(обучениевпарах). Знакомятсясрекомендациямиучителя по использованию подготовительных иподводящихупражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Рассматривают,обсуждаютианализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники. Закрепляютисовершенствуюттехнику ведения мяча на месте и в движении «попрямой». Рассматривают,обсуждаютианализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы. Разучивают технику ведения баскетбольногомяча«покругу» и «змейкой». Рассматривают,обсуждаютианализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди сместа,выделяютфазыдвижения

				итехническиеособенностиихвыполнения. Описывают технику выполнения броска, сравнивают ее с имеющимся опытом, определяютвозможныеошибкиипричины их появления, делают выводы. Разучиваюттехникуброскамячавкорзину по фазам и в полной координации. Контролируюттехникувыполненияброска другимиучащимися,выявляютвозможные ошибки и предлагают способы их устранения(работавгруппах)
2.5	Спортивныеигры. Волейбол	10	Прямая нижняя подача мяча, прием и передача мяча двумя рукамиснизуисверхунаместе и в движении, ранее разученные технические действия с мячом	Закрепляютисовершенствуюттехнику подачи мяча. Рассматривают,обсуждаютианализируют образец техники прямой нижней подачи, определяютфазыдвиженияиособенности их выполнения. Разучиваютизакрепляюттехникупрямой нижней подачи мяча. Контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможныеошибкиипредлагаютспособы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятсясрекомендациямиучителя по использованию подготовительных иподводящихупражнений дляосвоения

				техническихдействий. Рассматривают,обсуждаютианализируют образец техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения,проводятсравнениявтехнике приема и передачи мяча стоя на месте ивдвижении,определяюттотличительные особенности в технике выполнения, делают выводы. Закрепляютисовершенствуюттехнику приемаипередачиволейбольногомяча двумярукамиснизусместа(обучениевпарах). Закрепляютисовершенствуюттехнику приемаипередачиволейбольногомяча двумя руками снизу в движении приставнымшагомправымилевымбоком (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют образецтехникиучителя,определяютфазы движения и особенности их технического выполнения,проводятсравнениявтехнике приема и передачи, в положении стоя наместеи вдвижении,определяют различиявтехникевыполнения.

				Закрепляютисовершенствуюттехнику приемаипередачиволейбольногомяча двумярукамисверхусместа(обучение в парах). Закрепляютисовершенствуюттехнику приемаипередачиволейбольногомяча двумя руками сверху в движении приставнымшагомправымилевымбоком (обучениевпарах)
2.6	Спортивныеигры. Футбол	10	Ударпонеподвижномумячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановкакатящегосямяча способом «наступания», ведениемяча«попрямой», «по кругу» и «змейкой», обводкамячомориентиров (конусов)	Рассматривают,обсуждаютианализируют образец техники удара по мячу учителя, определяютфазыдвиженияиособенности их технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику ударапонеподвижномумячувнутренней стороной стопы с небольшого разбега. Знакомятсярекомендациямиучителя по использованию подготовительных иподводящихупражненийдляосвоения технических действий игры футбол. Рассматривают, обсуждают и анализируют образецтехникиучителя,определяютфазы движения и особенности их технического выполнения. Закрепляютисовершенствуюттехнику остановкикатящегосямячавнутренней сторонойстопы.

				Рассматривают,обсуждаютианализируют иллюстративныйобразецтехникиведения футбольного мяча «по прямой», «покругу»,«змейкой»,выделяют отличительныеэлементывтехникетакого ведения, делают выводы. Закрепляют и совершенствуют технику ведениямячасизменением направления движения. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительныепризнакивтехникеведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы. Описываюттехникувыполненияобводки конусов,определяютвозможныеошибки, причины их появления, рассматривают способы устранения. Определяютпоследовательностьзадач для самостоятельных занятий поразучиваниютехникиобводкиучебных конусов. Разучиваюттехникуобводкиучебных конусов. Контролируюттехникувыполнения обводки учебных конусов другими учащимися,выявляютвозможныеошибки

				ипредлагаютспособыихустранения (работавпарах)
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль«Спорт»)	30	Физическаяподготовка квыполнениюнормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта иоздоровительныхсистем физической культуры, национальныхвидовспорта, культурно-этническихигр	Осваиваютсодержаниямодульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируютприростывпоказателях физической подготовленности инормативныхтребованийкомплексаГТО
Итогопоразделу		88		
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВПОПРОГРАММЕ		102		

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебногопредмета	Количество часов	Программноесодержание	Основныевидыдеятельности обучающихся
Раздел1.Знанияофизическойкультуре				
1.1	Знания офизической культуре	3	ВозрождениеОлимпийскихигр и олимпийского движения всовременномМире,роль Пьера де Кубертена в их становлениииразвитии.Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийскиечемпионы	Обсуждаютисторическиепредпосылки возрождения Олимпийских игр иолимпийскогодвижения. Знакомятся с личностью ПьерадеКубертена,характеризуютегокак основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника вформированииолимпийскогодвижения. Осмысливают олимпийскую хартию как основополагающийдокументстановления и развития олимпийского движения, приводят примеры ее гуманистической направленности. Анализируют смысл девиза Олимпийских игриихсимволику,обсуждаютвлияниеих на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры. Рассматриваютритуалыорганизации ипроведениясовременныхОлимпийских игр, приводят примеры. Знакомятсясисториейорганизации

				ипроведенияпервыхОлимпийскихигр в Афинах. Приводятпримерыпервыхолимпийцев, вошедшихвисториюОлимпийскихигр, знакомятся с их спортивными достижениями
Итогопоразделу		3		
Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	Ведениедневникафизической культуры. Физическая подготовка и ее влияние наразвитиесистеморганизма, связьсукреплениемздоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельногоразвития физических качеств. Способы определения индивидуальной физическойнагрузки.Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрациииихрезультатов.	Знакомятсяправиламисоставления изаполненияосновныхразделовдневника физической культуры. Заполняютдневникфизическойкультуры в течение учебного года. Знакомятсяспонятием«физическая подготовка», рассматривают его содержательноенаполнение(физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки. Устанавливают причинно-следственную связьмеждууровнемразвитияфизических качеств и функциональными возможностямиосновныхсистем организма,повышениемихрезервных и адаптивных свойств. Устанавливаютпричинно-следственную связьмеждуфизическойподготовкой

			Правилаиспособысоставления планасамостоятельныхзанятий физической подготовкой	и укреплением организма. Участвуютвтематическом планировании. Знакомятся с основными показателями физическойнагрузки(«интенсивность» и «объем»), способами их совершенствования во время самостоятельныхзанятий;знакомятся с правилом «регулярности исистематичности»впроведениизанятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельныхзанятий. Рассматриваютианализируютпримерный план занятий физической подготовкой научебнуюнеделю,предлагаютсвои варианты для организации самостоятельныхзанятий. Разрабатываютиндивидуальныйплан занятий физической подготовкой ивносятеговдневникфизической культуры. Знакомятсясправилом«доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматриваютианализируютспособы определениявеличиныфизической

				нагрузкисучетоминдивидуальных показателейфизическойподготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений). Измеряютиндивидуальныемаксимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений ирассчитываютпоопределеннойформуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности. Определяютрежимыиндивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивностиивносятихпоказатели в дневник физической культуры. Знакомятся с правилом «непрерывного ипостепенногоповышенияфизической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой. Рассматривают и анализируют критерии повышенияфизическойнагрузкивсистеме самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи инарушениекоординации,субъективные ощущениямсамочувствия,показатели пульса).

				Составляюттаблицупризнаковутомления при выполнении физических нагрузок ивключаютеевдневникфизической культуры. Разучиваюттехникутестовыхупражнений и способов регистрации их выполнения. Знакомятсясправиламиитребованиями к проведению процедур измерения показателейфизическойподготовленности (правила тестирования). Проводят тестирование индивидуальных показателейфизическойподготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах). Выявляют«отстающие»всвоемразвитии физическиекачестваиопределяютсостав упражнений для их целенаправленного развития. Знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразностьвыделенияегоосновных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся справиламииспособамирасчетаобъема времени для каждой части занятия и их учебным содержанием. Разучиваютспособысамостоятельного

				составлениясодержанияпланазанятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования. Составляютпланиндивидуальныхзанятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанныйплан вдневникфизическойкультуры. Обсуждаютцелесообразность иэффективностьзакаливанияорганизма с помощью воздушных и солнечных ванн. Знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур спомощьюсолнечныхивоздушныхванн, купания в естественных водоемах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения. Знакомятся с температурными режимамизакаливающихпроцедур и регулированием времени для их проведения
Итогопоразделу		5		

ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Правиласамостоятельного закаливания организма спомощьювоздушных исолнечныхванн,купания в естественных водоемах. Правилатехникибезопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительныекомплексы: упражнения для коррекции телосложения сиспользованием дополнительных отягощений, упражнениядляпрофилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательногоаппарата в режиме учебной деятельности	Повторяютранееизученныеправила техники безопасности. Углубляют ранее освоенные знания засчетразучиванияновыхсведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря иоборудования,одеждыиобуви,правил по организации безопасного проведения занятий. Определяют мышечные группы для направленного воздействия нанихфизическихупражнений. Отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики(консультируютсясучителем). Разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия ипанируютихвдневникефизической культуры. Повторяют ранее освоенные упражнения зрительнойгимнастикииотбираютновые упражнения. Составляютиндивидуальныйкомплекс зрительнойгимнастики,определяют

				дозировкуегоупражнений и продолжительность выполнения. Разучивают комплекс зрительной гимнастикиивключаютеговдневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня. Отбираютупражнениядляфизкультпауз иопределяютихдозировку(упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов). Составляюткомплексфизкультпаузы и разучивают его (возможно, смузыкальнымсопровождением). Включаютсодержаниекомплекса в дневник физической культуры ипланируютеговыполнениеврежиме учебногодня
Итогопоразделу		3		
Раздел2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность				
2.1.	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	14	Акробатическая комбинацияизобщеразвивающ ихисложно координированных упражнений,стоекикувырков, ранее разученных акробатическихупражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающихупражнений	Повторяютранееразученные акробатическиеупражненияикомбинации. Разучивают стилизованные общеразвивающиеупражнения, выполняемыесразнойамплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись;прыжквверхсразведением

			исложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами сразнойамплитудой итраекторией,танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги»(мальчики)испособом «ноги врозь» (девочки). Гимнастическиекомбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающихисложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотамисразнообразными движениями рук и ног, удержаниемстатическихпоз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы,упорногиврозь,перемах впередиобратно(мальчики).	рук и ног в стороны; прыжки вверх толчкомдвумяногамисприземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики). Составляютакробатическуюкомбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений иразучиваютее. Выполняют практические занятия. Повторяюттехникуранееразученных опорных прыжков. Наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнениестехникойранееразученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делаютвыводы, описывают разучиваемыеопорныепрыжкипофазам движения. Разучиваюттехникуопорныхпрыжков по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможныеошибки,предлагаютспособы их устранения (обучение в группах). Повторяют технику ранее разученных упражненийнагимнастическомбревне и гимнастикой скамейке. Разучиваютупражнений

			Лазаньепоканатувтриприема (мальчики)	нагимнастическомбревне(равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементыритмическойгимнастики,соскок прогнувшись). Составляютгимнастическуюкомбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают ее. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможныеошибки,предлагаютспособы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятсярекомендациямиучителя по использованию подготовительных иподводящихупражненийдляосвоения физических упражнений нагимнастическом бревне. Выполняют практические занятия. Повторяюттехникуранееразученных упражнений на гимнастической перекладине. Наблюдаютианализируютобразец техникиперемахаоднойногойвперед и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы. Описываюттехникувыполненияперемаха

				однойногойвперединазадиразучивают ее. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможныеошибки,предлагаютспособы их устранения (обучение в группах). Наблюдаютианализируютобразец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяюттехническиесложностивего исполнении, делают выводы. Описываюттехникувыполненияупора ноги врозь и разучивают ее. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможныеошибки,предлагаютспособы их устранения (обучение в группах). Составляют комбинацию на гимнастическойперекладинеиз4–5 хорошоосвоенныхупражненийввисах и упорах и разучивают ее. Знакомятсярекомендациямиучителя по использованию подготовительных иподводящихупражненийдляосвоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине. Наблюдают и анализируют образец учителя,определяютосновныефазы

				движенияиопределяютихтехнические сложности, делают выводы. Описываюттехникувыполнениялазанья по канату в три приема, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравниваютеесобразцомивыявляют возможныеошибки,предлагаютспособы их устранения (обучение в группах). Повторяютранееразученныеупражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения. Разучивают стилизованные общеразвивающиеупражнения для ритмической гимнастики (передвиженияприставнымшагом сдвижениемрукитуловища,приседы и полуприседы с отведением одной руки всторону,круговыедвижениятуловища, прыжковые упражнения различной конфигурации). Составляют комбинацию ритмической гимнастикиизхорошоразученных8–10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение. Разучиваюткомбинациюидемонстрируют ее выполнение.

				Участвуют в учебном диалоге. Знакомятсярекомендациямиучителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики иподборемузыкальногосопровождения
2.2	Легкая атлетика (модуль«Легкая атлетика»)	10	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бегпоучебной дистанции,ранееразученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнениявдлинуивысоту, напрыгиваниеиспрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся)мишень	Наблюдаютианализируютобразец техники старта, уточняют ее фазы и элементы, делают выводы. Описываюттехникувыполнениястарта иразучиваютеевединствеспоследующим ускорением. Контролируюттехникувыполнениястарта другими учащимися, выявляютвозможныеошибки ипредлагаютспособыихустранения (работа в парах). Наблюдаютианализируютобразец техникиспринтерскогобега,уточняютее фазы и элементы, делают выводы. Описываюттехникуспринтерскогобега, разучивают ее по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения спринтерскогобегадругимиучащимися, выявляют возможные ошибки ипредлагаютспособыихустранения (работа в парах). Наблюдаютианализируютобразец техникигладкогоравномерногобега,

				уточняютеефазыиэлементы,делают выводы. Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительныепризнакиоттехники спринтерского бега. Разучивают технику гладкого равномерногобегапофазамивполной координации. Контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися,выявляютвозможныеошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся срекомендациями учителя поразвитиювыносливостиибыстроты на самостоятельных занятиях легкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега. Наблюдаютианализируютобразец техникипрыжкаввысотуспособом «перешагивание»,уточняютеефазы и элементы, делают выводы. Описываюттехникувыполненияпрыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации. Контролируюттехникувыполнения

				прыжкаввысотудругимиучащимися, выявляют возможные ошибки ипредлагаютспособыихустранения (работа в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятсясрекомендациямиучителя по использованию подводящих иподготовительныхупражнений дляосвоениятехникипрыжкаввысоту с разбега способом «перешагивание». Повторяютранееразученныеспособы метаниямалого(теннисного)стоянаместе и с разбега, в неподвижную мишень инадальность. Наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученныхспособовметания,находят отличительные признаки. Разучиваюттехникуброскамалогомяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков. Контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможныеошибкиипредлагаютспособы их устранения (работа в группах). Знакомятсясрекомендациямиучителя поиспользованиюупражненийвметании мяча для повышения точности движений

2.3	Зимниевидыспорта (модуль «Зимние виды спорта»)	7	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом,преодолениенебольших трамплинов при спуске спологогосклонавнизкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты,спуски,торможение	Повторяютранееразученныеспособы передвижения на лыжах. Повторяюттехникуспусков,подъемов и торможения с пологого склона. Наблюдаютианализируютобразец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительныепризнакииделаютвыводы. Описываюттехникупередвижение налыжаходновременнымодношажным ходом, выделяют фазы движения и их техническиетрудности. Разучиваюттехникупередвижения на лыжах одновременным одношажным ходомпофазамивполнойкоординации. Контролируюттехникупередвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможныеошибкиипредлагаютспособы их устранения (работа в парах). Демонстрируюттехникупередвижения на лыжах по учебной дистанции. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятсясрекомендациямиучителя по использованию подводящих иподготовительныхупражнений длясамостоятельногообученияхтехники передвиженияналыжаходновременным одношажным ходом, передвижений

				налыжахдляразвитиявыносливости впроцессесамостоятельныхзанятий. Наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения,делаютвыводыиопределяют последовательность обучения. Разучивают технику преодоления небольшихпрепятствий,акцентируют вниманиенавыполнениитехнических элементов. Контролируюттехникупреодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки ипредлагаютспособыихустранения (работа в группах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятсярекомендациямиучителя по самостоятельному безопасному преодолениюнебольшихтрамплинов
2.4	Спортивные игры. Баскетбол(Модуль «Спортивныеигры»)	12	Техническиедействияигрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжкивверхтолчкомодной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком. Упражнениясмячом:ранее разученныеупражнения	Совершенствуютранееразученные технические действия игры баскетбол. Знакомятся с образцами технических действий игрока безмяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчкомоднойиприземлениенадругую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте). Анализируютвыполнениетехнических

			в ведении мяча в разных направленияхипоразной траектории, на передачуи броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельностьпоправилам сиспользованиемразученных технических приемов	действий без мяча,выделяют их трудные элементыиакцентируютвниманиенаих выполнении. Разучиваюттехническиедействияигрока без мяча по элементам и в полной координации. Контролируютвыполнениетехнических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах). Изучаютправилаииграют сиспользованиемразученныхтехнических действий. Знакомятсясрекомендациямиучителя по использованию подводящих иподготовительныхупражнений для самостоятельного обучения техническимдействиямбаскетболиста безмяча
2.5	Спортивные игры. Волейбол(Модуль «Спортивныеигры»)	10	Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадкикомандысоперника. Правила игры и игровая деятельностьпоправилам с использованием разученных техническихприемоввподаче мяча, его приеме и передаче двумярукамиснизуисверху	Совершенствуют технику ранее разученныхтехническихдействийигры волейбол. Разучивают и совершенствуют передачу мячадвумярукамиснизуисверхувразные зоны площадки соперника. Разучиваютправилаигрывволейбол изнакомятсясигровымидействиями внападенииизащите.

				Играютвволейболпоправилам сиспользованиемразученныхтехнических действий
2.6	Спортивныеигры. Футбол (Модуль «Спортивныеигры»)	8	Ударыпокатящемусямячу с разбега. Правила игры иигроваядеятельность поправиламсиспользованием разученных технических приемов в остановке ипередачемяча,еговедении и обводке	Совершенствуют технику ранее разученныхтехническихдействийигры футбол. Знакомятся с образцом удара покатящемусямячусразбега, демонстрируемогоучителем,выделяютего фазы и технические элементы. Описывают технику удара по катящемуся мячусразбегаисравниваютеестехникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы поспособамобучения. Разучиваюттехникуударапокатящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации. Контролируюттехникувыполненияудара по катящемуся мячудругими учащимися, выявляют возможные ошибки ипредлагаютспособыихустранения (работа в парах). Совершенствуюттехникупередачи катящегосямячанаразныерасстояния и направления (обучение в парах). Разучиваютправилаигрывфутбол изнакомятсясигровымидействиями в нападении и защите.

				Играютвфутболпо правилам сиспользованиемразученныхтехнических действий. Знакомятсярекомендациямиучителя по использованию подводящих иподготовительныхупражнений длясамостоятельногообученияхники ударапокатящемусямячус разбегаиего передачи на разные расстояния
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль«Спорт»)	30	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальныхвидовспорта, культурно-этнических игр.	Осваиваютсодержаниямодульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируютприростывпоказателях физической подготовленности инормативныхтребованийкомплексаГТО
Итогопоразделу		91		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВПОПРОГРАММЕ		102		

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебногопредмета	Количество часов	Программноесодержание	Основныевидыдеятельностиобучающихся
Раздел1.Знания офизическойкультуре				
1.1	Знанияофизической культуре	3	Зарождениеолимпийского движениявдореволюционной России,рольА.Д.Бутовского вразвитииотечественной системыфизического воспитанияиспорта. Олимпийскоедвижение вСССРисовременнойРоссии, характеристикаосновных этаповразвития.Выдающиеся советскиеироссийские олимпийцы. Влияниезанятийфизической культуройиспортом навоспитаниеположительных качествличности современногочеловека	Участвуютвколлективномобсуждении тем: –«А.Д.Бутовскийкакинициаторразвития олимпийскогодвижениявцарской России»; –«IОлимпийскийконгрессиего историческоезначениедляразвития олимпийскогодвижениявмиреи царской России»; –«Участиероссийскихспортсменов наVОлимпийскихиграхвСтокгольме (1912г.)»; –«IВсероссийскаяолимпиада1913г.иее значениедляразвитияспортавцарской России»; –«Успехисоветскихспортсменов намеждународнойаренедовступления СССРвМеждународныйолимпийский комитет»; –«Успехисоветскихспортсменов ввыступленияхнаОлимпийскихиграх»; –«ИсториялетнихОлимпийскихигр

				вМоскве»«ИсториязимнихОлимпийских игр в Сочи». Обсуждаютбиографиимногократных чемпионовзимнихОлимпийскихигр, их спортивные успехи и достижения. Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионоввразвитиизимнихвидовспорта в международном и отечественном олимпийском движении. Обсуждаютбиографиимногократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения. Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионоввразвитиилетнихвидовспорта в международном и отечественном олимпийском движении. Узнаютоположительномвлияниизанятий физической культурой и спортом наволевые,моральныеинравственные качества человека. Обсуждаютусловияиситуации,вкоторых проявляются качества личности на занятияхфизическойкультуройиспортом. Узнают примеры проявления личностных качествеликимиспортсменами,приводят примерыизсвоегожизненногоопыта
Итогопоразделу		3		

Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	5	Правилатехникибезопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физическихупражнений наоткрытыхплощадках. Ведениедневника по физической культуре. Техническая подготовка и ее значение для человека, основныеправилатехнической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятиедвигательногоумения и двигательного навыка. Способыоцениваниятехники двигательных действий иорганизацияпроцедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий,причиныиспособы их предупреждения присамостоятельныхзанятиях технической подготовкой. Планирование	Составляют и заполняют дневник физическойкультурывтечениеучебного года. Осмысливаютпонятие«техническая подготовка», выясняют значение техническойподготовкивжизничеловека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников. Изучают основные правила технической подготовки,осмысливаютнеобходимость их соблюдения при самостоятельных занятияхпообучениюновымфизическим упражнениям. Осмысливаютпонятие«двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительныепризнаки,устанавливают причинно-следственную связь между двигательнымидействиямиифизическими упражнениями. Знакомятсяспонятием«техника двигательногодействия»,рассматривают

			самостоятельных занятий технической подготовкой научебныйгоди учебную четверть.Составлениеплана учебного занятия посамостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятийфизическойкультурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатическойпробы», «функциональной пробы состандартнойнагрузкой»	основные проявления техники, приводят примерыдвигательныхдействийсхорошей и недостаточной техникой выполнения. Устанавливаютпричинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновениятравмиушибоввовремя самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Осмысливаютпонятия«двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуютособенностивыполнения физическихупражненийнауровнеумения и навыка. Обсуждаютрольпсихическихпроцессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям. Устанавливаютпричинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений иактивностьюпроцессоввнимания ипамяти.

				Разучиваютспособыоцениваниятехники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативностьдействия,сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами). Оценивают технику разученных упражненийиопределяюткачество их освоения. Рассматривают основные причины появленияошибокприобучениитехнике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствиядля безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы. Приводятпримерынегативноговлияния ошибок на качество выполнения двигательныхдействий. Анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физическихупражнений,рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих иподготовительныхупражнений). Разучиваютправилаобучениюфизическим упражнениям:

				«отпростогокосложному»,«отизвестного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразностииспользованиякаждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Участвуютвбеседесучителем. Знакомятсярабочимпланомучителя научебныйгод,анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть. Определяютсоставдвигательныхдействий, запланированных учителем для обучения вкаждойучебнойчетверти,планируют их в дневнике физической культуры. Повторяютправилаитребования кразработкепланазанятийпофизической подготовке. Знакомятся с макетом плана занятий потехническойподготовке,проводят сравнение с макетом плана занятий пофизическойподготовке,находятобщие и отличительные признаки в их содержании,делаютвыводы. Выбираютфизическоеупражнение изплананаучебнуючетвертьучителя исоставляютпландляиндивидуальных занятий технической подготовкой.

				Участвуютвколлективномобсуждении. Анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха влесопарках,приводятпримерыиделают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений. Анализируют требования безопасности игигиеныкспортивномуоборудованию и тренажерным устройствам, располагающимсявместахзанятий; приводятпримерыиделаютвыводы оцелесообразностивыполнениятам физических упражнений. Изучаютгигиеническиеправила к планированию содержания занятий физическимиупражнениямина открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения,приводятпримерыиделают выводы о целесообразности их выполнения. Знакомятсясоспособами идиагностическимипроцедурами оценивания оздоровительного эффекта занятийфизическойкультуройспомощью

				«индексаКетле»,«ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». Обучаютсяспособамдиагностических процедур и правилам и проведения. Оцениваютиндивидуальныепоказатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочнымишкалами. Анализируютрезультатысравнения индивидуальных и стандартных показателей,планируютрекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры измененияв содержаниеинаправленность индивидуальных занятий (послеконсультациисучителем)
Итогопоразделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Оздоровительныекомплексы длясамостоятельныхзанятий с добавлением ранее разученных упражнений: длякоррекциителосложения ипрофилактикинарушения	Знакомятсясоспособамииправилами измерения отдельных участков тела. Разучивают способы измерения окружностиплеча,груди,талии,бедра, голени (обучение в парах). Измеряютиндивидуальныепоказатели

			осанки,дыхательной изрительнойгимнастики в режиме учебного дня	участковтелаизаписываютихвдневник физическойкультуры(обучениевпарах). Определяюмышечныегруппы длянаправленногоихразвития,отбирают необходимые упражнения. Составляют индивидуальный комплекс упражненийкоррекционнойгимнастики и разучивают его. Планируют самостоятельные занятия покоррекциителосложениявдневнике физическойкультурыиконтролируютих эффективность с помощью измерения частей тела. Отбираютупражнениябезпредмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, встатическом(удержаниепоз впрямостоянии)идинамическом (передвижениясфиксированным положением тела) режиме. Составляюткомплекспрофилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики. Разучиваюткомплекспрофилактических упражненийипланируютеговрежиме учебного дня
Итогопоразделу		3		

Раздел2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность				
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	12	Акробатическиекомбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшиеакробатические пирамидывпарахитройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическаякомбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплексупражнений степ-аэробики,включающий упражнения в ходьбе, прыжках,спрыгивании изапрыгиваниисповоротами разведением рук и ног, выполняемых в среднем ивысокомтемпе(девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражненийсдобавлением упражненийнастатическое	Знакомятсясупражнениямиизпарных пирамид и пирамид в тройках. Распределяютсяпогруппам,определяют место в пирамиде. Анализируютспособыпостроенияпирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений. Разучиваютпостроениепирамиды и демонстрируют ее выполнение (обучение в парах и тройках). Наблюдаютианализируютобразец техники учителя, обсуждают фазы движения,определяюттехнические трудности в их выполнении. Составляютплансамостоятельного обучениястойкенаголовесопорой на руки, разучивают его по фазам ивполной координации. Ведутнаблюдениязатехникойвыполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Составляютакробатическуюкомбинацию из хорошо освоенных упражнений свключением внеестойкиналопатках инаголовесопоройна руки.

			идинамическоеравновесие (девочки). Комбинация нанизкойгимнастической перекладине из ранее разученных упражнений ввисах,упорах,переворотах (мальчики).Лазаньепоканату в два приема (мальчики)	Знакомятсясрекомендациямиучителя по использованию подводящих иподготовительныхупражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатическойкомбинациииизхорошо освоенных упражнений. Повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приема, контролируют ее выполнениедругимиучащимися,выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдаютианализируютобразец техникилазаньяпоканатувдваприема, обсуждают фазы его движения исравниваютихстехникойлазанья в три приема. Определяюттехническиетрудности в их выполнении, делают выводы. Составляют план самостоятельного обучениялазаньюпоканатувдваприема и разучивают его по фазам движения и в полной координации.Контролируют технику выполнения лазаньяпоканатувдваприемадругими учащимися, сравнивают ее с образцом ивыявляютвозможныеошибки,

				предлагаютспособыихустранения (обучение в группах). Знакомятсярекомендациямиучителя по использованию подводящих иподготовительныхупражнений длясамостоятельногообучениялазанью по канату в два приема. Просматриваютвидеоматериалкомплекса степ-аэробики с направленностью наразвитиевыносливости(комплекс для начинающих). Составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обученияитехническиеособенности выполнения. Подбираютмузыкальноесопровождение длякомплексастепаэробики,разучивают комплексподконтролемчастотыпульса
2.2	Легкая атлетика (модуль«Легкая атлетика»)	10	Бег с преодолением препятствийспособами «наступание»и«прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнениясувеличением скорости передвижения ипродолжительности	Наблюдаютианализируютобразецбега спреодолениемгимнастическойскамейки (препятствия) способом «наступание», определяют основные фазы движения иопределяютихтехническиесложности, делают выводы по задачам самостоятельногообучения. Описываюттехникувыполнениябега

			выполнения,прыжкисразбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метаниемалого(теннисного) мяча по движущейся (катящейся)сразной скоростью мишени	снаступаниемнагимнастическую скамейку,разучиваютвыполнение упражнения по фазам и в полной координации. Наблюдают и анализируют образец преодолениягимнастическойскамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения иопределяютихтехническиесложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения. Описывают технику выполнения препятствиячерезгимнастическую скамейкуспособом«прыжковыйбег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможныеошибки,предлагаютспособы их устранения (обучение в группах). Знакомятсясрекомендациямиучителя по использованию подводящих иподготовительныхупражнений длясамостоятельногообученияхтехнике преодоления препятствий способами «наступание»и«прыжковыйбег».

				Наблюдаютианализируютобразец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени(качающемусякольцу),выделяют общиеиотличительныепризнаки,делают выводы и определяют задачи длясамостоятельногообученияметанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью. Анализируют результативность самообученияметаниюмалогомяча поточностипопаданиявмишень,вносят коррекцию в процесс самообучения. Знакомятся с рекомендациями учителя поиспользованиюупражненийсмалым мячомнаразвитиеточностидвижений
2.3	Зимниевидыспорта (модуль «Зимние виды спорта»)	10	Торможениеиповорот налыжахупоромприспуске с пологого склона, переход спередвиженияпопеременным двухшажным ходом на передвижение одновременнымодношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции,спускииподъемы ранееосвоеннымиспособами	Наблюдаютианализируютобразец техникиторможенияупором,выделяютего основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах спологогосклона. Разучивают технику подводящих упражненийиторможениеплугомвполной координации при спускеспологогосклона. Знакомятсясрекомендациямиучителя

				поиспользованиюподводящих иподготовительныхупражнений длясамостоятельногообученияхнике торможения упором. Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудностивихвыполнении,делают выводы. Составляютплансамостоятельного обученияповоротуспособомупора приспускеспологогосклона,разучивают егоспостепеннымувеличениемкрутизны склона. Контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможныеошибкиипредлагаютспособы их устранения (работа в парах). Знакомятсярекомендациямиучителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможениюупоромприспуске с пологого склона. Наблюдаютианализируютобразец техники перехода с попеременного двухшажногоходанаодновременный

				одношажный ход, обсуждают фазы движения,определяюттехнические трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажныйход,разучиваютподводящие и имитационные упражнения, фазы движенияипереходвцеломвполной координации. Наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажногоходанапопеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного ходанаодновременныйодношажныйход, определяют особенности в движениях итехническиетрудностивихвыполнении. Составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движенияипереходвцеломвполной координации. Совершенствуюттехникупопеременной

				сменыходоввовремяпрохождения учебной дистанции. Контролируюттехникупереходовдругими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомятсясрекомендациямиучителя по использованию подводящих иимитационныхупражнений длясамостоятельногообученияпереходу с одного лыжного хода на другой припрохожденииучебнойдистанции
2.4	Спортивные игры. Баскетбол(Модуль «Спортивныеигры»)	10	Передачаиловлямячапосле отскока от пола, бросок вкорзинудвумярукамиснизу и от груди после ведения. Игроваядеятельность поправиламсиспользованием ранееразученныхтехнических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину	Наблюдаютианализируютобразец техники учителя, обсуждают ее элементы, определяют трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучениятехникеловлимячапослеотскока отполаиразучиваютее(обучениевпарах). Знакомятсясрекомендациямиучителя по использованию подводящих иподготовительныхупражнений длясамостоятельногообученияпередаче иловлебаскетбольногомячапослеотскока от пола. Совершенствуюттехникуведениямяча в разных направлениях и с разной скоростьюпередвижения.

				Наблюдаютианализируютобразец техникиучителя,обсуждаютееэлементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы. Описываюттехникуброскаисоставляют план самостоятельного освоения этой техникипофазамивполнойкоординации. Контролируют техникуброска мяча вкорзинудвумярукамиснизупосле ведения другими учащимися, выявляют возможныеошибкиипредлагаютспособы их устранения (работа в парах). Знакомятсясрекомендациямиучителя по использованию подводящих иподготовительныхупражнений для самостоятельного обучения технике броскамячавкорзинудвумярукамиснизу. Закрепляютисовершенствуютбросокмяча двумярукамиотгруди,изменяярасстояние и угол броска по отношению к корзине. Рассматривают,обсуждаютианализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяютфазыдвиженияиособенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча вкорзинудвумярукамиотгрудис места

				и снизу после ведения, определяют различиявтехникевыполнения,делают выводы. Планируютзадачидлясамостоятельного освоениятехникиброскамячавкорзину, разучивают подводящие упражнения, техникуброскапофазамивполной координации. Контролируюттехникуброскамяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможныеошибкиипредлагаютспособы их устранения (работа в парах). Совершенствуютигровыедействия внападенииизащите,играютпоправилам сиспользованиемразученныхтехнических действий(обучениевкомандах)
2.5	Спортивныеигры. Волейбол(Модуль «Спортивныеигры»)	8	Верхняяпрямаяподачамяча в разные зоны площадки соперника,передачамячачерез сетку двумя руками сверху иперевodмячазаголову. Игроваядеятельность поправиламсиспользованием ранееразученныхтехнических приемов	Рассматривают,обсуждаютианализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения иособенностиихтехнического выполнения, делают выводы. Планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча,разучиваютподводящиеупражнения, технику броска по фазам и в полной координации.

				Контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися,выявляютвозможныеошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомятсясрекомендациямиучителя по использованию подводящих иподготовительныхупражнений для самостоятельного обучения технике выполнениявверхнейпрямойподачамяча через сетку. Рассматривают, обсуждают и анализируют образецтехникипередачимячачерезсетку за голову, определяют ее основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы. Разучивают технику передачи мячазаголовустоянаместеисповорото м на 180° (обучение в парах). Разучиваюттехникупереводамячачерез сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах). Совершенствуютигровыедействия внападениииизащите,играютпоправилам сиспользованиемразученныхтехнических действий (обучение в командах)

2.6	Спортивныеигры. Футбол (Модуль «Спортивныеигры»)	11	Средниеидлинныепередачи мяча попрямой идиагонали, тактические действия при выполнении углового удараивбрасываниимяча из-за боковой линии. Игроваядеятельность поправиламсиспользованием ранееразученныхтехнических приемов	Рассматривают,обсуждаютианализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой истехникойкороткихпередач,определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения. Разучиваюттехникудлинныхикоротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучениевгруппах)
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль«Спорт»)		Физическаяподготовка квыполнениюнормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта иоздоровительныхсистем физической культуры, национальныхвидовспорта, культурно-этническихигр	Осваиваютсодержаниемодульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируютприростывпоказателях физической подготовленности инормативныхтребованийкомплексаГТО
Итогопоразделу		91		
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВПОПРОГРАММЕ		102		

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебногопредмета	Количество часов	Программноесодержание	Основныевидыдеятельностиобучающихся
Раздел1.Знания офизическойкультуре				
1.1	Знанияофизической культуре	3	Физическаякультура всовременномобществе: характеристикаосновных направленийи форм организации.Всестороннее игармоничноефизическое развитие.Адаптивная физическаякультура,ее историяисоциальная значимость	Участвуютвобсуждении тем: –«Оздоровительно-ориентированное направлениефизическойкультуры» (раскрываютцелиизадачи, приводятпримерыосновныхформ организации); –«Спортивно-ориентированное направлениефизическойкультуры» (раскрываютцелиизадачи,приводят примерыосновныхформ организации); –«Прикладно-ориентированное направлениефизическойкультуры» (раскрываютцелиизадачи, приводятпримерыосновныхформ организации). Анализируютиосмысливаютпонятие «всестороннеефизическоеразвитие», определяютосновныесмысловые единицы,приводятпримерыосновных критериев. Анализируютиосмысливаютпонятие

				«гармоничное физическое развитие», определяютсмысловыеединицы,приводят примеры основных критериев. Обсуждаюттемы: - «Связьзанятийфизическойкультурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием»; - «Характеристика основных критериев всестороннегоигармоничногофизического развития и их историческая обусловленность»; - «Всестороннееигармоничноефизическое развитие современного человека». Анализируютиосмысливаютпонятие «адаптивнаяфизическаякультура»,цели и задачи адаптативной физической культуры, приводят примеры ее социальной целесообразности. Обсуждаюттемы: - «Историявозникновенияиразвития адаптивнойфизическойкультурыкак социального явления»; - «Лечебная физическая культураее направленияиформыорганизации»; – «ИсторияиразвитиеПаралимпийских игр»
Итогопоразделу		3		

Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	5	Коррекцияосанкииразработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела иразработкаиндивидуальных планов занятий корригирующейгимнастикой. Составление планов-конспектов длясамостоятельныхзанятий спортивной подготовкой. Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий	Изучаютформыосанкиивыясняютих отличительные признаки, знакомятся свозможнымипричинаминарушения иихпоследствиямидляздоровьячеловека. Измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики. Планируютиндивидуальныезанятия по корригирующей гимнастике иразрабатываютдляних планы-конспекты. Участвуютвконсультациисучителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений. Изучаютпричиныпоявленияизбыточной массы тела, знакомятся с возможными ее последствиями для здоровья человека. Измеряют индивидуальную массутела спомощьюрасчетаиндексамассытела (А. Кетле), измерения параметров частей тела;определяютспомощьюстандартных таблицуровеньизбыточноймассы(степень ожирения). Подбираютсоставкорригирующих

				упражнений,составляютиндивидуальный комплекс корригирующей гимнастики. Планируютиндивидуальныезанятия по корригирующей гимнастике иразрабатываютдляних планы-конспекты. Составляюткомплекскорригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений. Знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяютспецифическиеособенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки. Повторяют правила планирования физическихнагрузок,способыихконтроля по частоте пульса. Знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой,выделяютразличияиделают выводы. Составляютпланспортивнойподготовки на месячный цикл, с учетом учебного материала, осваиваемого по рабочей программеучителя.

				Составляютпланы-конспектыспортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие. Составляютпланспортивнойподготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие. Знакомятся с режимами физической нагрузкииопределяютихтренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий итренирующий). Знакомятся со способами повышения индивидуальнойнагрузкипоколичеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку надвухнедельныйциклспортивной подготовки. Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнениянупражнений,рассчитывают индивидуальную дозировку надвухнедельныйциклспортивной подготовки. Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счет дополнительноговнешнегоотягощения упражнения,рассчитывают

				индивидуальнуюдозировку надвухнедельныйциклспортивной подготовки. Конкретизируютсодержаниеплана намесячныйцикл,уточняютрезультат подготовки, этапы, задачи ипромежуточныерезультаты
Итогопоразделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Профилактикаперенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечнойрелаксации ирегулированиявегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения	Повторяютупражнениядыхательной изрительнойгимнастики,комплексы физкультминуток. Знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляциявегетативнойнервнойсистемы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации. Знакомятся с основными признаками утомленияипрактикойиспользования видовых направлений релаксации. Знакомятся с релаксационными упражнениями инарасслаблениемышц и разучивают их в определенной последовательности,используютврежиме учебногоднявсочетаниисупражнениями

				физкультминутки. Знакомятся с релаксационными упражнениями инарегуляциювегетативной нервной системы, разучивают их в определенной последовательности иисполь зуютврежимеучебногодня в сочетании с упражнениями физкультминутки
Итогопоразделу		3		
Раздел2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность				
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	8	Акробатическаякомбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, сувеличивающимсячислом технических элементов встойках,упорах,кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическаякомбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений сувеличивающимсячислом технических элементов впрыжках,поворотах ипередвижениях(девушки). Гимнастическаякомбинация	Составляютиндивидуальной гимнастическойкомбинации иособенностямеесамостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранныхакробатическихупражнений. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастическихупражненийнанизкой гимнастической перекладине. Знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдаютианализируютихвыполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности. Разучиваютупражнениякомбинации

			наперекладинесвключением ранееосвоенныхупражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическаякомбинация на параллельных брусьях свключениемупражнений в упоре на руках, кувырка впередисоскока(юноши). Вольныеупражнения на базе ранее разученных акробатическихупражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	пофазамивполной координации. Составляют комбинацию из хорошо освоенныхупражненийиразучиваютее в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцомивыявляютвозможныеошибки, предлагают способы ее устранения (обучение в группах). Консультациисучителемпосоставлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам ее освоения насамостоятельныхзанятиях сиспользованиемподготовительных и подводящих упражнений. Закрепляютисовершенствуюттехнику ранее освоенных упражнений напараллельныхбрусьях. Знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдаютианализируютихвыполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности. Разучиваютупражнениякомбинации по фазам и в полной координации. Составляюткомбинациюизхорошо

				освоенныхупражненийиразучиваютее в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравниваютсиллюстративнымобразцом и выявляют возможные ошибки, предлагаютспособыихустранения (обучение в группах). Консультациисучителем поиспользованиюподготовительных иподводящихупражнений,составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам ее освоения насамостоятельныхзанятиях. Знакомятсясвольнымиупражнениямикак упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие отупражненийритмическойгимнастики. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.). Закрепляют и совершенствуют технику ранееосвоенныхупражненийритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающихупражнений.

				Закрепляютисовершенствуюттехнику ранее освоенных упражнений степ-аэробики. Составляютгимнастическуюкомпозицию из хорошо освоенных упражнений ритмическойгимнастики,упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для нее музыкальное сопровождение (8–10упражнений). Разучиваютгимнастическуюкомбинацию по частям и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляютвозможныеошибки, предлагают способыихустранения(обучениевпарах). Участвуют в учебном диалоге: консультациисучителемпосоставлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательностиееразучивания насамостоятельныхзанятиях
2.2	Легкая атлетика (модуль«Легкая атлетика»)	12	Кроссовыйбег,прыжок вдлинусразбегаспособом «прогнувшись». Правилапроведения	Знакомятсяскроссовымбегомкаквидом легкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции;определяюттехнические

			соревнованийпосдаченорм комплекса ГТО. Самостоятельнаяподготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТОв беговых (бег на короткие исредниедистанции) итехнических(прыжки и метание спортивного снаряда)дисциплинахлегкой атлетики	сложностивтехникевыполнения. Знакомятсясобразцомтехникибега поизменяющемусягрунту,понаклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяютспецифическиеособенности в выполнении. Разучиваютподводящиеупражнения к освоению техники бега поизменяющемусягрунту,выполняютего в полной координации. Разучиваютподводящиеупражнения косвоениютехникибегапонаклонному склону, выполняют его в полной координации. Участвуютвучебномдиалоге: консультации с учителем по составлению планасамостоятельныхзанятийкроссовым бегом для развития общей выносливости. Закрепляют и совершенствуют технику прыжкавдлинуспособом«согнувноги». Контролируют технику выполнения прыжкадругимиучащимися,сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки,предлагаютспособыих устранения (обучение в группах). Знакомятсясобразцомпрыжкавдлину

				с разбега способом «прогнувшись», сравниваютстехникойпрыжкаспособом «согнув ноги», выделяют специфические особенностиввыполнениифаздвижения, делают выводы. Описываюттехникувыполненияпрыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»,определяютзадачи последовательного ее освоения. Разучиваюттехникупрыжкапофазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения прыжкадругимиучащимися,сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки,предлагаютспособыих устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге: консультациисучителемпопланированию задач обучения техники выполнения прыжкавдлинус разбега, способом «прогнувшись»длясамостоятельных занятий. Знакомятся с основными разделами Положенияосоревнованиях,правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов. Знакомятсяправиламисоревнований

				побеговымитехническимдисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО). Тренируютсявоформлениизаявки на самостоятельное участие всоревнованияхпосдаченорм комплекса ГТО. Проводятисходноетестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают«рангиотставания» в результатах. Определяютвремяучастия в соревнованиях и на основе правил развитияфизическихкачестваиобучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по легкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывноготренировочногопроцесса (образец учебника). Составляютпланысамостоятельных тренировочных занятий физической итехническойподготовкой,распределяют

				их по тренировочным циклам. Совершенствуюттехникубеганакороткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений. Развиваютскоростныеспособности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением,регулированиеминтервалов отдыха и протяженности учебной дистанции. Совершенствуюттехникуравномерного бега на средние дистанции сиспользованиемподводящих и подготовительных упражнений. Развиваютвыносливостьсиспользованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированиемскоростиипротяженности учебной дистанции. Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочныхзанятийисоставлению планов-конспектов. Проводятисходноетестирование иопределяютразличиямежду

				индивидуальнымипоказателями итребованиямикомплексаГТО, устанавливают«рангиотставания» в результатах. Определяютвремяучастия в соревнованиях и на основе правил развитияфизическихкачестваиобучения техники физических упражнений планируютсистемутренировочных занятий в части подготовки потехническимдисциплинам,выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса. Составляютпланысамостоятельных тренировочных занятий физической итехническойподготовкой,распределяют их по тренировочным циклам. Развиваютскоростно-силовыеспособности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; совершенствуют технику метанияспортивногоснарядданадальность (теннисного мяча), используют подводящиеиподготовительные

				упражнения. Развиваютскоростно-силовыеспособности с использованием упражнений безотягощенияисдополнительным отягощением,регулируютвеличину отягощения и скорость выполнения упражнений. Консультации с учителем по выбору составафизическихупражненийиих дозировки, планированию системы тренировочныхзанятийисоставлениюих планов-конспектов
2.3	Зимниевидыспорта (модуль «Зимние виды спорта»)	9	Передвижение на лыжах одновременнымбесшажным ходом, преодоление естественных препятствий налыжахширокимшагом, перешагиванием, перелазанием,торможение боковым скольжением приспускеналыжах спологогосклона, переход спопеременногодвухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранееразученныеупражнения лыжнойподготовки	Знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвиженияналыжаходновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают техническиетрудностиихвыполнения. Описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательногоизученияпофазам движения и в полной координации. Разучиваютподводящиеупражнения,фазы движения одновременного бесшажного ходаиередвижениевполной

			впередвижениихналыжах, при спусках, подъемах, торможении	координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможныеошибки,предлагаютспособы их устранения (обучение в парах). Участвуютвучебномдиалоге: консультации с учителем поиспользованиюподготовительных иподводящихупражнений,планированию задач обучения техники передвижения ипоследовательностиихрешения для самостоятельных занятий. Закрепляютисовершенствуюттехнику преодоления небольших трамплинов. Знакомятся с образцом техники преодоленияпрепятствиеширокимшагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают вполнойкоординациипередвижении двухшажным попеременным ходом. Знакомятся с образцом техники преодоленияпрепятствиеперешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают вполнойкоординациивовремя передвиженияпопеременнымдвухшажным

				ходом. Знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудностиеговыполнения,выделяютфазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения,фазыдвиженияиупражнение в полной координации. Контролируют технику выполнения перелезаниячерезпрепятствиеналыжах другими учащимися, сравнивают собразцомивыявляютвозможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем поиспользованиюподготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезаниючерезпрепятствиеналыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения. Закрепляютисовершенствуюттехнику торможения упором. Знакомятсясобразцомтехники

				торможения боковым скольжением, анализируютиопределяюттехнические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения,техникуторможениябоковым скольжением при спуске с пологого склона. Закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного ходанаодновременныйодношажныйход и обратно. Знакомятсясобразцомтехникиперехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируютиопределяюттехнические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения. Разучиваютподводящиеиимитационные упражнения, технику фаз движений. Разучиваютвполнойкоординациипереход с попеременного двухшажного хода наодновременныйбесшажныйход припередвижениипоучебнойдистанции.

				Контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой иобратнодругимиучащимися,сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения(обучениевгруппах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем поиспользованиюподготовительных и подводящих упражнений длясамостоятельногообученияпереходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения длясамостоятельныхзанятий ипоследовательностиихрешения
2.4	Плавание(модуль «Плавание»)	6	Старт прыжком с тумбочки приплаваниикролемнагруди, старт из воды толчком отстенкибассейна приплаваниикролемнаспине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанцийкролемнагруди и на спине	Уточняюттехникуплаванияранее разученного способа плавания – кроль на груди. Знакомятсястехникойстартапрыжком с тумбочки, выделяют его фазы ианализируютсложностьихвыполнения. Разучиваютпрыжокстумбочки безпоследующегопроплывания дистанции. Разучиваютпрыжокстумбочки споследующимпроплываниемкролем нагрудинебольшогоотрезка учебной

				дистанции. Выполняютстартпрыжкомстумбочки с проплыванием учебной дистанции кролем на груди. Уточняют технику плавания ранее разученногоспособаплаваниякроль на спине. Знакомятся с техникой старта из воды, толчкомостенкубассейна,выделяютфазы и анализируют сложность их выполнения. Разучивают старт из воды, толчком остенкубассейнабезпоследующего проплывания дистанции. Разучиваютстартизводы,толчком о стенку бассейна с последующим проплыванием кролем на спине небольшогоотрезкаучебнойдистанции. Выполняютстартизводы, толчком остенкубассейнаспроплываниемучебной дистанции кролем на спине. Знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяютфазыианализируютсложность их выполнения. Разучиваюттехнику«открытого»поворота при плавании кролем на груди, стоя наместеисподплываниемкстенке

				бассейна. Выполняют«открытый»поворотвовремя проплывания учебной дистанции кролем на груди. Знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на спине, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди. Разучиваюттехнику«открытого»поворота при плавании кролем на спине, сподплываниемкстенкебассейна. Выполняют«открытый»поворотвовремя проплывания учебной дистанции кролем на спине. Выполняют плавание по учебной дистанциикролемнагрудисостарта и поворотом. Выполняют плавание по учебной дистанциикролемнаспинесостарта иповоротом
2.5	Спортивные игры. Баскетбол(Модуль «Спортивныеигры»)	10	Повороты туловища в правую илевуюсторонысудержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча иснизу,бросокмячадвумя иоднойрукойвпрыжке.	Закрепляютисовершенствуют техническиедействиябаскетболиста без мяча. Знакомятсясобразцомтехникиповоротов туловища в правую и левую сторону, анализируюттехникувыполнения

			Игроваядеятельность поправиламсиспользованием ранееразученныхтехнических приемов	иразучиваютпообразцу. Закрепляютисовершенствуют техническиепередачимячадвумяруками от груди и снизу. Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазыдвиженияитехническиеособенности их выполнения. Разучиваюттехникупередачимячаодной рукой от плеча по образцу (обучениевпарах). Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазыдвиженияитехническиеособенности их выполнения. Разучиваюттехникупередачимячаодной рукой от плеча по образцу (обучениевпарах). Закрепляютисовершенствуютбросокмяча в корзину двумя руками от груди. Знакомятся с образцом техники броска мячавкорзинудвумярукамивпрыжке, сравнивают ее с техникой броска мяча вкорзинудвумярукамиотгруди,находят общие и отличительные признаки, выделяютфазыдвижения,делаютвыводы отехническихособенностяхих

				выполнения. Описывают технику выполнения броска мячадвумярукамивпрыжке,определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучиваютбросокпофазамивполной координации. Контролируюттехникувыполненияброска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают собразцомивыявляютвозможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Консультациисучителемпоопределению задач самостоятельногообучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий. Знакомятсясобразцомтехникиброска мячавкорзинуодной рукой впрыжке, сравнивают ее с техникой броска мяча вкорзинудвумярукамивпрыжке,находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения. Описываюттехникувыполненияброска мячаоднойрукойвпрыжке,определяют

				задачисамостоятельногообучения ипоследовательностьихрешения, разучиваютбросокпофазамивполной координации. Контролируюттехникувыполненияброска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают собразцомивыявляютвозможные ошибки, предлагают способы их устранения. Совершенствуютигровыедействия внападенииизащите,играютпоправилам сиспользованиемразученныхтехнических действий (обучение в командах). Консультациисучителемпоопределению задач для обучения технике броска ипоследовательностиихрешениявовремя самостоятельныхзанятий
2.6	Спортивные игры. Волейбол(Модуль «Спортивныеигры»)	10	Прямой нападающий удар, индивидуальноеблокирование мяча в прыжке с места, тактическиедействиявзащите и нападении. Игровая деятельностьпоправилам с использованием ранее разученных технических приемов	Знакомятсясобразцомтехникипрямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности,сравниваютсфазамиверхней прямой подачи. Описываюттехникупрямогонападающего удара,формулируютзадачиобучения

				ипланируютпоследовательностьих решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающегоудара,обучаютсяотдельным фазам и выполнению техники в полной координации. Контролируют технику выполнения прямогонападающегоударадругими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагаютспособыихустранения (обучение в парах). Знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдаютианализируютеготехнические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности. Формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения,техникувыполнениявполной координации(обучениевпарахигруппах). Контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча впрыжкесместадругимиучащимися,

				сравнивают с образцом и выявляют возможныеошибки,предлагаютспособы их устранения (обучение в группах). Знакомятсяиразучиваюттактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности). Совершенствуютигровыедействия внападенииизащите,играютпоправилам сиспользованиемразученныхтехнических и тактических действий (обучениевкомандах)
2.7	Спортивныеигры. Футбол (Модуль «Спортивныеигры»)	6	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правилаигрывмини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельностьпоправилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приемов(девушки).Игровая деятельность по правилам классического футбола сиспользованиемранее	Знакомятсястактическойсхемойигры «4–4–2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроковвусловияхигровойдеятельности. Разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» вусловияхигровойдеятельности (обучение в группах). Знакомятсястактическойсхемойигры «3–1»вмини-футболе,возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности. Разучиваютвозможныевариантыигровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровойдеятельности

			разученныхтехнических приемов (юноши). Совершенствованиетехники ранее разученных гимнастических иакробатическихупражнений, упражнений легкой атлетики изимнихвидовспорта, техническихдействий спортивных игр	(обучениевкомандах). Играют по правилам классического футболаимини-футболасиспользованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль«Спорт»)		Физическаяподготовка квыполнениюнормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта иоздоровительныхсистем физической культуры, национальныхвидовспорта, культурно-этническихигр	Осваиваютсодержаниемодульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируютприростывпоказателях физической подготовленности инормативныхтребованийкомплексаГТО
Итогопоразделу		91		
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВПОПРОГРАММЕ		102		

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебногопредмета	Количество часов	Программноесодержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел1.Знания офизическойкультуре				
1.1	Знанияофизической культуре	3	Здоровье и здоровый образ жизни,вредныепривычкиих пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура	Обсуждаютвопросы: –чтотакоездоровьеикакиефакторы определяют его состояние; –почемузанятияфизическойкультурой и спортом не совместимы с вредными привычками; – какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни. Обсуждаютвопросыопользетуристских походов, раскрывают свои интересы иотношенияктуристскимпоходам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своем участии в туристических походах. Рассматриваютвопросыоборганизации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составлениямаршрутовпередвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения.

				Знакомятсяправиламиукладкирюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака. Знакомятсяспонятием«профессионально-прикладная физическая культура», устанавливаютцелипрофессионально-прикладной физической культуры изначениевжизнисовременногочеловека, осознают целесообразность ее занятий длявыпускниковобщеобразовательных школ. Изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости отвидаинаправленноститрудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость. Знакомятсяправиламиотбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладнойфизической культуры, устанавливают их связь сфизическойподготовкой,развитием специальных физических качеств. Составляютиндивидуальныекомплексы упражненийпрофессионально-прикладной физической культуры и включают их

				всодержаниесамостоятельныхзанятий физическойподготовкой
Итогопоразделу		3		
Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	Восстановительныймассажкак средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средствоукрепленияздоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказаниепервойпомощи насамостоятельныхзанятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	Знакомятся с процедурой массажа как средствомвосстановленияиоздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной иаппаратный). Знакомятсяправиламиигигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводыонеобходимостиихобязательного выполнения. Разучиваютосновныеприемы восстановительного массажав соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание,разминание,растирание (обучение в парах). Составляютконспектпроцедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемыхучастковтела,приемов и времени на их выполнение. Знакомятсяпричинамипопулярности

				банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятиепсихическихнапряжений, мышечнойусталости,усилениеобменных процессов и др.). Знакомятсяправиламипроведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности. Выполняют мини-исследование. Знакомятся с понятием «резервные возможностиорганизма»,отвечают навопросыопредназначениирезервных возможностей организма и их связи ссостояниемфизическогоздоровья человека. Знакомятсясфункциональнымипробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»). Разучивают способы проведения функциональных проб и способы оцениванияихрезультатовпорасчетным формулам. Проводятисследованиеиндивидуальных резервов организма с помощью функциональныхпробисравниваютих

				результаты с данными оценочных шкал. Знакомятсяснаиболеераспространенными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потертости, вывихи, судороги мышц, обморожение,тепловойисолнечныйудар). Знакомятся с основными причинами возможного появления травм ипрофилактическимимерамипоих предупреждению. Наблюдаютианализируютобразцы способов оказания первой помощи иобучаютсяоказыватьпервуюпомощь (в группе). Контролируюттехникувыполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают собразцомивыявляютвозможные ошибки, предлагают способы их устранения(вгруппах)
Итогопоразделу				
ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Занятияфизическойкультурой ирежимпитания.Упражнения для снижения избыточной	Участвуют вбеседесучителем. Знакомятсяспонятием«режимпитания», устанавливают причинно-следственную

			массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательнойактивности обучающихся	связьмеждурежимом питания ирегулярнымизанятиямифизической культурой и спортом. Знакомятся с возможными причинами возникновенияизбыточноймассытела и ее негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматриваютконкретныепримеры. Знакомятся с должными объемами двигательной активности старшеклассников,определяютеекакодно из средств регулирования массы тела. Знакомятсяправиламиизмерениямассы тела и расчетом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам. Знакомятсяскоррекционными упражнениями, составляют индивидуальныйкомплексиразучивают его, включают в режим учебной дня иучебнойнедели. Составляюткомплексыупражнений утренней зарядки, дыхательной изрительнойгимнастики, физкультминуток,дляпрофилактики неврозов, нарушения осанки

				ипрофилактикиизбыточноймассытела, разрабатывают процедуры закаливания организма. Включаютразработанныекомплексы имероприятиявиндивидуальныйрежим дня и разучивают их
Итогопоразделу		3		
Раздел2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность				
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	10	Акробатическаякомбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назадвупор,стояногиврозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания исоскокавпередпрогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой наруки (юноши). Гимнастическаякомбинация на гимнастическом бревне, свключениемполушпагата, стойки наколенесопорой нарукииотведениемноги	Изучают и анализируют образец техники длинногокувыркасразбега,выделяютего фазыиобсуждаюттехническиесложности в их выполнении. Анализируютподводящие и подготовительные упражнениядлякачественногоосвоен иятехники длинного кувырка и разучивают их. Разучиваютдлинныйкувыроксразбега по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения длинногокувыркадругимиучащимися, выявляют возможные ошибки ипредлагаютспособыихустранения (обучение в группах). Участвуютвучебномдиалоге: консультацииучителяпоотбору и самостоятельному обучению

			назад(девушки).Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементамистеп-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)	подводящих и подготовительных упражнений;последовательностиосвоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой. Изучаютианализируютобразецтехники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают техническиесложностивихвыполнении. Анализируютподводящие и подготовительные упражнениядлякачественногоосвоен иятехники кувырка назад в упор ноги врозь иразучиваютих. Разучиваюттехникукувыркапофазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения длинногокувыркадругимиучащимися, выявляют возможные ошибки ипредлагаютспособыихустранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящихиподготовительных упражнений;последовательностиосвоение техникикувырканасамостоятельных занятиях технической подготовкой.

				Составляютакробатическуюкомбинацию из хорошо освоенных упражнений иразучиваютее(неменее10–12элементов и упражнений). Контролируюттехникувыполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки ипредлагаютспособыихустранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультацииучителяпоотбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности ее самостоятельного освоенияиспособамоцениваниякачества технического выполнения. Изучаютианализируютобразецтехники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают техническиесложностивихвыполнении. Анализируютподводящие и подготовительные упражнениядлякачественногоосвоен иятехники размахивания и разучивают их. Разучиваюттехникуразмахивания нагимнастическойперекладиневполной

				координации. Контролируюттехникувыполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки ипредлагаютспособыихустранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалог: консультацииучителяпообучению техникиразмахиваниянасамостоятельных занятиях технической подготовкой. Изучают и анализируют образец техники соскока вперед прогнувшись с высокой перекладиныиразучиваютеговсочетании с выполнением размахивания. Контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможныеошибкиипредлагаютспособы их устранения (обучение в группах). Составляютгимнастическуюкомбинацию из хорошо освоенных упражнений иразучиваютее(неменее10–12элементов и упражнений). Контролируют технику выполнения отдельныхупражнениикомбинации вцеломдругимиучащимися,выявляют возможныеошибкиипредлагаютспособы их устранения (обучение в группах).

				Консультацииучителяпоотбору упражнений и составлению индивидуальнойгимнастической комбинации, определению последовательности ее самостоятельного освоенияиспособамоцениваниякачества технического выполнения. Закрепляютисовершенствуюттехнику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации. Наблюдают и анализируют технику последовательноговыполнениядвух кувырков, выясняют технические трудности. Составляютгимнастическуюкомбинацию из ранее освоенных упражнений иразучиваютеевполнойкоординации. Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки ипредлагаютспособыихустранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя поотбору упражнений и составлению индивидуальнойгимнастической комбинации,определению

				последовательности ее самостоятельного освоенияиспособамоцениваниякачества технического выполнения. Закрепляютисовершенствуюттехнику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации. Наблюдаютианализируюттехнику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности. Разучиваютимитационныеиподводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагатавполнойкоординации на гимнастическом бревне. Контролируюттехникувыполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки ипредлагаютспособыихустранения (обучение в группах). Наблюдаютианализируютобразец техникивыполнениястойкинаколене сопоройнаруки,выясняюттехнические трудности. Разучиваютимитационныеиподводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваиваюттехникустойкивполной

				координациинагимнастическомбревне. Контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки ипредлагаютспособыихустранения (обучение в группах). Составляютгимнастическуюкомбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают ее (10–12 элементов и упражнений). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя поотбору упражнений и составлению индивидуальнойгимнастической комбинации, определению последовательности ее самостоятельного освоенияиспособамоцениванияка качества технического выполнения. Закрепляютисовершенствуюттехнику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации. Наблюдают и анализируют технику последовательноговыполнениядвух кувырков, выясняют технические трудности. Составляютгимнастическуюкомбинацию изранееосвоенных упражнений

				иразучиваютеевполнойкоординации. Ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися,выявляютвозможныеошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя поотбору упражнений и составлению индивидуальнойгимнастической комбинации, определению последовательности ее самостоятельного освоенияиспособамоцениваниякачества технического выполнения. Знакомятсясчерлидингомкакспортивно-оздоровительной формой физической культуры, ее историей и содержанием, правилами соревнований. Отбираютупражнения,анализирую техническиесложности,составляют композициючерлидинга,распределяют упражнения среди участников группы (10–12 упражнений включая «связки»). Разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах); Подбираютмузыкальноесопровождение

				и совершенствуют композицию подмузыкальноесопровождение). Участиевучебномдиалоге:консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределениюупражненийпоучастникам группыиипоследовательностиихосвоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качествавыполнениякомпозиции вцелом
2.2	Легкая атлетика (модуль«Легкая атлетика»)	12	Техническаяподготовка вбеговыхи прыжковых упражнениях: бег на короткие идлинныедистанции,прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом«перешагивание». Техническаяподготовка вметанииспортивногоснаряда с разбега на дальность	Рассматриваютиуточняютобразцы техники беговых и прыжковых упражнений. Контролируют технику выполнения легкоатлетическихупражненийдругими учащимися, сравнивают их технику собразцамиивыявляютвозможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Рассматриваютиуточняютобразец техникиметанияспортивногоснаряда (малого мяча). Контролируют технику выполнения метанияспортивногоснарядадругими учащимися, сравнивают их технику сэталоннымобразцомивыявляют

				возможныеошибки,предлагаютспособы ихустранения(обучениевгруппах)
2.3	Зимниевидыспорта (модуль «Зимние виды спорта»)	6	Техническаяподготовка в передвижении лыжными ходамипоучебнойдистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы переходасодноголыжного хода на другой	Рассматриваютиуточняютобразцы техники передвижения лыжными ходами, способыпереходасодногоходанадругой. Контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их техникусэталоннымиобразцамиивыя вляют возможныеошибки,предлагаютспособы ихустранения(обучениевгруппах)
2.4	Плавание(модуль «Плавание»)	4	Брасс:подводящиеупражнения и плавание в полной координации. Повороты приплаваниибрассом	Знакомятсястехникойплаваниябрассом, выделяют ее фазы и анализируют сложность их выполнения. Выполняютимитационныеупражнения на суше (техника работы ног и рук). Выполняютподводящиеупражнения к плаванию брассом в воде. Выполняютплаваниебрассомпоучебной дистанции в полной координации. Знакомятсястехникой поворота приплаваниибрассом,выделяютегофазы и анализируют сложность ихвыполнения, сравнивают с техникой поворота приплаваниикролемнагруди. Разучиваюттехникуповорота приплаваниибрассом,стоянаместе

				исподплываниемкстенкебассейна. Выполняют поворот во время проплывания учебной дистанции брассом. Выполняютплаваниебрассомпоучебной дистанциисостартаисповоротом
2.5	Спортивные игры. Баскетбол(Модуль «Спортивныеигры»)	9	Техническаяподготовка вигровыхдействиях:ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	Рассматриваютиуточняютобразцы техникивведении,передачах,приемах иброскахмячанаместе,впрыжкеипосле ведения. Контролируют технику выполнения игровыхдействийдругимиучащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуюттехническиедействия втактическихсхемахнападенияизащиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученныхтехническихитактических действий(обучениевкомандах)
2.6	Спортивные игры. Волейбол(Модуль «Спортивныеигры»)	10	Техническаяподготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника,приемыипередачи	Рассматривают и уточняют образцы техникивподачемячавразныезоны площадкисоперника,приемахипередачах на месте и в движении, ударе

			наместеивдвижении,удары и блокировка	иблокировке. Контролируют технику выполнения игровыхдействийдругимиучащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуюттехническиедействия втактическихсхемахнападенияизащиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играютпоправиламсиспользованием разученныхтехническихитактических действий (обучение в командах)
2.7	Спортивныеигры. Футбол (Модуль «Спортивныеигры»)	10	Техническаяподготовка вигровыхдействиях:ведение, приемыипередачи,остановки и удары по мячу с места и в движении. Совершенствованиетехники ранее разученных гимнастических иакробатическихупражнений, упражнений легкой атлетики изимнихвидовспорта, технических действий спортивныхигр	Рассматривают и уточняют образцы техникивподачемячавразныезоны площадкисоперника,приемахипередачах на месте и в движении, при ударе иблокировке. Контролируют технику выполнения игровыхдействийдругимиучащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуюттехническиедействия втактическихсхемахнападенияизащиты

				(вусловияхучебнойигровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученныхтехническихитактических действий(обучениевкомандах)
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль«Спорт»)	30	Физическаяподготовка квыполнениюнормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта иоздоровительныхсистем физической культуры, национальныхвидовспорта, культурно-этническихигр	Осваиваютсодержаниемодульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируютприростывпоказателях физической подготовленности инормативныхтребованийкомплексаГТО
Итогопоразделу		91		
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВПОПРОГРАММЕ		102		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименованиеразделов и темпрограммы	Количествочасов			Электронные (цифровые) образовательныересурсы
		Всего	Контрольныеработы	Практическиеработы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физическойкультуре	3			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Способысамостоятельнойдеятельности	5			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
Итогопоразделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительнаядеятельность	6			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
Итогопоразделу		6			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.3	Зимние виды спорта (модуль	10			ГАОУ ВО МГПУ

	"Зимние виды спорта")				https://mpgu.su/obrazovanie/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
Итогопоразделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименованиеразделов и темпрограммы	Количествочасов			Электронные (цифровые) образовательныересурсы
		Всего	Контрольныеработы	Практическиеработы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физическойкультуре	3			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Способысамостоятельнойдеятельности	5			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
Итогопоразделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительнаядеятельность	3			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
Итогопоразделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименованиеразделов и темпрограммы	Количествочасов			Электронные (цифровые) образовательныересурсы
		Всего	Контрольныеработы	Практическиеработы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физическойкультуре	3			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Способысамостоятельнойдеятельности	5			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
Итогопоразделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительнаядеятельность	3			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
Итогопоразделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименованиеразделов и темпрограммы	Количествочасов			Электронные (цифровые) образовательныересурсы
		Всего	Контрольныеработы	Практическиеработы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физическойкультуре	3			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Способысамостоятельнойдеятельности	5			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
Итогопоразделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительнаядеятельность	3			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/

2.4	Плавание (модуль "Плавание")	6			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
Итогопоразделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименованиеразделов и темпрограммы	Количествочасов			Электронные (цифровые) образовательныересурсы
		Всего	Контрольныеработы	Практическиеработы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физическойкультуре	3			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Способысамостоятельнойдеятельности	5			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
Итогопоразделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительнаядеятельность	3			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/

2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
Итогопоразделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура: 5-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 6 - 7-е классы: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Информационно-методическое письмооб особенностях преподавания учебного предмета «Физическая культура» в 2024/2025 учебном годуhttps://edsoo.ru/wp-content/uploads/2024/07/15_inf_metod-pismo-fizkultura.pdf

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/