**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Березовская средняя школа № 1 им. Е.К. Зырянова»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО** МОО учителей технологии, физической культуры, искусства \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) Протокол №1 от "\_\_\_\_" \_\_\_\_ 202\_\_\_ г. | **СОГЛАСОВАНО** Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)   "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_ 202\_\_\_ г. | **УТВЕРЖДАЮ** директор МБОУ БСШ № 1 им. Е.К. Зырянова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ) Приказ №\_\_\_\_\_ "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_ 202\_\_\_ г |
| **РАССМОТРЕНО** МОО учителей технологии, физической культуры, искусства \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) Протокол №1 от "\_\_\_\_" \_\_\_\_ 202\_\_\_ г. | **СОГЛАСОВАНО** Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)   "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_ 202\_\_\_ г. | **УТВЕРЖДАЮ** директор МБОУ БСШ № 1 им. Е.К. Зырянова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ) Приказ №\_\_\_\_\_ "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_ 202\_\_\_ г |
| **РАССМОТРЕНО** МОО учителей технологии, физической культуры, искусства \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) Протокол №1 от "\_\_\_\_" \_\_\_\_ 202\_\_\_ г. | **СОГЛАСОВАНО** Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)   "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_ 202\_\_\_ г. | **УТВЕРЖДАЮ** директор МБОУ БСШ № 1 им. Е.К. Зырянова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ) Приказ №\_\_\_\_\_ "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_ 202\_\_\_ г |
| **РАССМОТРЕНО** МОО учителей технологии, физической культуры, искусства \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) Протокол №1 от "\_\_\_\_" \_\_\_\_ 202\_\_\_ г. | **СОГЛАСОВАНО** Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)   "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_ 202\_\_\_ г. | **УТВЕРЖДАЮ** директор МБОУ БСШ № 1 им. Е.К. Зырянова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ) Приказ №\_\_\_\_\_ "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_ 202\_\_\_ г |
| **РАССМОТРЕНО** МОО учителей технологии, физической культуры, искусства \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) Протокол №1 от "\_\_\_\_" \_\_\_\_ 202\_\_\_ г. | **СОГЛАСОВАНО** Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)   "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_ 202\_\_\_ г. | **УТВЕРЖДАЮ** директор МБОУ БСШ № 1 им. Е.К. Зырянова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ) Приказ №\_\_\_\_\_ "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_ 202\_\_\_ г |

**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культура»**

для основного общего образования (5-9 классы)

Срок освоения: 5 лет

на 2022-2027 учебные годы

Составитель: Мурашкин В.Д.,

учитель физической культуры

п. Березовка 2022

# Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Тре­бований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте ос­новного общего образования, а также на основе характеристи­ки планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

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

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисци­плины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе).На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

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

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся в рамках реализации ООП ООО МБОУ БСШ №1 им. Е.К. Зырянова в качестве третьего часа физической культуры (двигательной активности) обучающимся за пределами учебного плана предоставляется возможность посещения учебного курса внеурочной деятельности «Спорт». Выбор данного учебного курса внеурочной деятельности «Спорт», содержание и результаты которого формируются на основе вариативного модуля «Спорт» примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (примерной ООП ООО) осуществляется посредством сбора заявлений с родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся МБОУ БСШ №1 им. Е.К. Зырянова и учитывает образовательные потребности и интересы обучающихся.

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

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

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ**

1. В.Я. Виленский. Физическая культура. 5-7 классы
2. В.И. Лях. Физическая культура. 8-9 класс

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**5 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование*. Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни здорового 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 старше­классников

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

**Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».** *Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с исполь­зованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набив­ных мячей, штанги и т.п.).Комплексы упражнений на трена­жёрных устройствах.Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т.п.).Бро­ски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от гру­ди, из-за головы).Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п.).Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты).Передвижения в висе и упоре на руках.Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнитель­ным отягощением).Переноска непредельных тяжестей (маль­чики — сверстников способом на спине).Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.п.).

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в макси­мальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).Челночный бег.Бег по разметкам с максимальным темпом.Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной ча­стотой шагов (10—15 м).Бег с ускорениями из разных исход­ных положений.Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте.Стар­товые ускорения по дифференцированному сигналу.Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачи­вающейся, летящей).Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой).Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно.Ведение теннис­ного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек.Прыжки через скакалку на месте и в движении с мак­симальной частотой прыжков. Преодоление полосы препят­ствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направ­лениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте).Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности.По­вторный бег и передвижение на лыжах в режимах максималь­ной и субмаксимальной интенсивности.Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.* Жонглирование больши­ми (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами.Жонгли­рование гимнастической палкой.Жонглирование волейболь­ным мячом головой.Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся).Передвижения по возвышен­ной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове).Упражнения в статическом равнове­сии.Упражнения в воспроизведении пространственной точно­сти движений руками, ногами, туловищем.Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий.Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упраж­нений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений.Упражнения на растяжение и рассла­бление мышц.Специальные упражнения для развития под­вижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастиче­ской палки).

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сю­жетно-образные и обрядовые игры.Технические действия на­циональных видов спорта.

**Специальная физическая подготовка. *Модуль «Гимна­стика».*** *Развитие гибкости*.Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в по­ложении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.Упражнения с гим­настической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).Комплексы обще­развивающих упражнений с повышенной амплитудой для пле­чевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы ак­тивных и пассивных упражнений с большой амплитудой дви­жений.Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*.Прохождение усложнён­ной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоле­ние препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем.Броски теннисного мяча пра­вой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега.Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега.Разноо­бразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.Прыжки на точность отталкивания и при­земления.

*Развитие силовых способностей*.Подтягивание в висе и отжимание в упоре.Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с из­меняющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнасти­ческом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с раз­личной амплитудой движений (на животе и на спине); ком­плексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, под­скоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличиваю­щимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); при­седания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для со­хранения равновесия).

*Развитие выносливости****.*** Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивно­сти в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тре­нировки»).Комплексы упражнений с отягощением, выполня­емые в режиме непрерывного и интервального методов.

***Модуль «Лёгкая атлетика»***. *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интерваль­ного метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интен­сивности.Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе.Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

*Развитие силовых способностей*.Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.Прыжки в полуприсе­де (на месте, с продвижением в разные стороны).Запрыгивание с последующим спрыгиванием.Прыжки в глубину по методу ударной тренировки.Прыжки в высоту с продвижением и из­менением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно.Бег с препятствиями.Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него.Комплексы упраж­нений с набивными мячами.Упражнения с локальным отяго­щением на мышечные группы.Комплексы силовых упражне­ний по методу круговой тренировки.

*Развитие скоростных способностей****.*** Бег на месте с макси­мальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры.Максимальный бег в горку и с горки.Повторный бег на корот­кие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на по­вороте и со старта).Бег с максимальной скоростью «с ходу».Прыжки через скакалку в максимальном темпе.Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением.Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие координации движений*.Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабаты­ваются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

***Модуль «Зимние виды спорта».*** *Развитие выносливо­сти*.Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в ре­жимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивно­сти, с соревновательной скоростью.

*Развитие силовых способностей*.Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.Скорост­ной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесен­кой», «ёлочкой».Упражнения в «транспортировке».

*Развитие координации****.*** Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

***Модуль «Спортивные игры»***.Баскетбол. *Развитие ско­ростных способностей*. Ходьба и бег в различных направлени­ях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания).Ускорения с изменением направления движения.Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры.Выпрыгивание вверх с до­ставанием ориентиров левой (правой) рукой.Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции ли­цом и спиной вперёд).Бег с максимальной скоростью с пред­варительным выполнением многоскоков.Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шага­ми левым и правым боком.Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега.Прыжки с пово­ротами на точность приземления.Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м.Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силовых способностей****.*** Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные груп­пы.Ходьба и прыжки в глубоком приседе.Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змей­кой», на месте с поворотом на 180° и 360°.Прыжки через ска­калку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с до­полнительным отягощением и без него).Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением.Многоскоки с после­дующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обе­ими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

*Развитие выносливости*.Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения.Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности.Игра в ба­скетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

*Развитие координации движений*.Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад).Бег с «тенью» (повторение движений партнёра).Бег по гимнасти­ческой скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движе­ний.Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с по­следующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола).Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.*Развитие скоростных способностей*.Старты из различных положений с последующим ускорением.Бег с мак­симальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изме­нением направления передвижения.Бег в максимальном тем­пе.Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направ­ления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»).Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°.Прыжки через скакалку в максимальном темпе.Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд.Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд.Уда­ры по мячу в стенку в максимальном темпе.Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения.Кувырки вперёд, назад, боком с после­дующим рывком.Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силовых способностей****.*** Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные груп­пы.Многоскоки через препятствия.Спрыгивание с возвышен­ной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту.Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягоще­нием (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости****.*** Равномерный бег на средние и длинные дистанции.Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха.Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом от­дыха.Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального мето­да.Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

* выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
* проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
* составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
* осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
* выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
* выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
* выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
* передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
* выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
* демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
* передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
* демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

**6 класс**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

**7 класс**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

* проводить анализ причин зарождения современного олим­пийского движения, давать характеристику основным эта­пам его развития в СССР и современной России;
* объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств со­временных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
* объяснять понятие «техника физических упражнений», ру­ководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнени­ям, проводить процедуры оценивания техники их выполне­ния;
* составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздорови­тельный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостати­ческой пробы» (по образцу);
* выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и про­стейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (де­вушки);
* составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэро­бики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спры­гивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
* выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражне­ний (юноши);
* выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
* выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
* выполнять переход с передвижения попеременным двух­шажным ходом на передвижение одновременным одношаж­ным ходом и обратно во время прохождения учебной дистан­ции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
* демонстрировать и использовать технические действия спор­тивных игр:

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

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

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

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

**8 класс**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

* проводить анализ основных направлений развития физиче­ской культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
* анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физи­ческое развитие», раскрывать критерии и приводить приме­ры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
* проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррек­ции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
* составлять планы занятия спортивной тренировкой, опреде­лять их целевое содержание в соответствии с индивидуаль­ными показателями развития основных физических ка­честв;
* выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением эле­ментов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
* выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включе­нием упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соско­ка; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравни­вать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
* выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнув­шись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
* выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и тех­нических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
* выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшаж­ным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация пере­движения);
* соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
* выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
* выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
* демонстрировать и использовать технические действия спор­тивных игр:

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

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

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

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

**9 класс**

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

* отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоро­вье человека, его социальную и производственную деятель­ность;
* понимать пользу туристских подходов как формы организа­ции здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвиже­нии и организации бивуака;
* объяснять понятие «профессионально-прикладная физиче­ская культура», её целевое предназначение, связь с характе­ром и особенностями профессиональной деятельности; пони­мать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
* использовать приёмы массажа и применять их в процессе са­мостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
* измерять индивидуальные функциональные резервы орга­низма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных заня­тий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
* определять характер травм и ушибов, встречающихся на са­мостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания пер­вой помощи;
* составлять и выполнять комплексы упражнений из разучен­ных акробатических упражнений с повышенными требова­ниями к технике их выполнения (юноши);
* составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на вы­сокой перекладине из разученных упражнений, с включени­ем элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
* составлять и выполнять 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** | **Наименованиеразделовитемпрограммы** | **Количествочасов** | | | **Датаизучения** | **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания** | **Электронные(цифровые)образовательныересурсы** |
| **всего** | **к/р** | **п/р** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | | |  |
| 1. | **Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе** | 1 |  |  | 1 нед | * побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками   (обучающимися);   * применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; * организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности * формировать у обучающихся культуру здорового и   безопасного образа жизни | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2 | **Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека** | 1 |  |  | 1 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/> |
| 3 | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | 1 |  |  | 2 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| **Итого по разделу** | | **3** |  |  |  |  |  |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |  |
| 1 | **Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня** | 1 |  |  | 2 нед | * побуждать обучающихсясоблюдать на уроке   принципы учебной дисциплины и самоорганизации;   * применять на уроке интерактивные формы работы с   обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению  доброжелательной атмосферы во время урока   * организовывать для обучающихся ситуаций   самооценки (как учебных достижений отметками,  так и моральных, нравственных, гражданских поступков)   * организовывать групповые формы учебной деятельности * формировать у обучающихся культуру здорового и   безопасного образа жизни | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2 | **Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.**  **Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника** | 1 |  |  | 3 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3 | **Измерение индивидуальных показателей физического развития.**  **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 1 |  |  | 3 нед | • побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  • применять на уроке интерактивные формы работы с  обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока  • организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков)  • организовывать групповые формы учебной деятельности   * формировать у обучающихся культуру здорового и   безопасного образа жизни  •реализовывать на уроках мотивирующий потенциал  юмора, разряжать напряжённую обстановку в классе. | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/> |
| 4 | **Организация и проведение самостоятельных занятий.**  **Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы** | 1 |  |  | 4 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/> |
| 5 | **Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.**  **Ведение дневника физической культуры** | 1 |  |  | 4 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/> |
| **Итого по разделу** | | **5** |  |  |  |  |  |
| **Раздел 3.Физическое совершенствование** | | | | | | |  |
| 1. | **Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность** | 1 |  |  | 5 нед | * устанавливать доверительные отношения между   учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя   * побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;   • применять на уроке интерактивные формы работы с  обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока  • организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков)  • организовывать групповые формы учебной деятельности  • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни   * опираться на жизненный опыт обучающихся с   учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ)  • реализовывать на уроках мотивирующий потенциал  юмора, разряжать напряжённую обстановку в классе. | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2 | **Упражнения утренней зарядки** | 1 |  |  | 5 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3 | **Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики** | 1 |  |  | 6 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4 | **Водные процедуры после утренней зарядки** | 1 |  |  | 6 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/> |
| 5 | **Упражнения на развитие гибкости** | 1 |  |  | 7 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/> |
| 6 | **Упражнения на развитие координации** | 1 |  |  | 7 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/> |
| 7 | **Упражнения на формирование телосложения** | 1 |  |  | 8 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/> |
| 8 | Модуль «Гимнастика».  **Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность** | 1 |  |  | 8 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/> |
| 9 | Модуль «Гимнастика».  **Кувырок вперёд в группировке** | 1 |  |  | 9 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/> |
| 10 | Модуль «Гимнастика».  **Кувырок назад в группировке** | 1 |  |  | 9 нед | • устанавливать доверительные отношения между  учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя  • побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  • применять на уроке интерактивные формы работы с  обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока  • организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков)  • организовывать групповые формы учебной деятельности  • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни  • опираться на жизненный опыт обучающихся с  учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ)  • реализовывать на уроках мотивирующий потенциал  юмора, разряжать напряжённую обстановку в классе. | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/> |
| 11 | Модуль «Гимнастика».  **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»** | 1 |  |  | 10 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/> |
| 12 | Модуль «Гимнастика».  **Кувырок назад из стойки на лопатках** | 1 |  |  | 10 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/> |
| 13-14 | Модуль  «Гимнастика».  **Опорный прыжок на гимнастического козла** | 2 |  |  | 11 нед, 11 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/> |
| 15-16 | Модуль «Гимнастика».  **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне** | 2 |  |  | 12 нед,  12 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/> |
| 17-18 | Модуль «Гимнастика».  **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке** | 2 |  |  | 13 нед, 13 нед | • устанавливать доверительные отношения между  учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя  • побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  • применять на уроке интерактивные формы работы с  обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока  • организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков)  • организовывать групповые формы учебной деятельности  • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни  • опираться на жизненный опыт обучающихся с  учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ)  • реализовывать на уроках мотивирующий потенциал  юмора, разряжать напряжённую обстановку в классе. | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/> |
| 19-20 | Модуль «Гимнастика».  **Расхождение на гимнастической скамейке в парах** | 2 |  |  | 14 нед,  14 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/> |
| 21-22 | Модуль «Лёгкая атлетика».  **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции** | 2 |  |  | 15 нед, 15 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/> |
| 23 | Модуль «Лёгкая атлетика».  **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой** | 1 |  |  | 16 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w) |
| 24-25 | Модуль «Лёгкая атлетика».  **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | 2 |  |  | 16 нед, 17 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 26 | Модуль «Лёгкая атлетика».  **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги**» | 1 |  |  | 17 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 27 | Модуль «Лёгкая атлетика».  **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей** | 1 |  |  | 18 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w) |
| 28-29 | Модуль «Лёгкая атлетика».  **Метание малого мяча в неподвижную мишень** | 2 |  |  | 18 нед, 19 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/> |
| 30 | Модуль «Лёгкая атлетика».  **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения** | 1 |  |  | 19 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w) |
| 31-32 | Модуль «Лёгкая атлетика».  **Метание малого мяча на дальность** | 2 |  |  | 20 нед, 20 нед | • устанавливать доверительные отношения между  учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя  • побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  • применять на уроке интерактивные формы работы с  обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока  • организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков)  • организовывать групповые формы учебной деятельности  • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни  • опираться на жизненный опыт обучающихся с  учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ)  • реализовывать на уроках мотивирующий потенциал  юмора, разряжать напряжённую обстановку в классе. | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/> |
| 33-34 | *Модуль «Зимние виды спорта».*  Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 2 |  |  | 21 нед, 21 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/> |
| 35 | *Модуль «Зимние виды спорта».*  Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1 |  |  | 22 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w) |
| 36-37 | *Модуль «Зимние виды спорта».*  Повороты на лыжах способом переступания | 2 |  |  | 22 нед, 23 нед | • устанавливать доверительные отношения между  учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя  • побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  • применять на уроке интерактивные формы работы с  обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока  • организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков)  • организовывать групповые формы учебной деятельности  • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни  • опираться на жизненный опыт обучающихся с  учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ)  • реализовывать на уроках мотивирующий потенциал  юмора, разряжать напряжённую обстановку в классе. | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/> |
| 38-39 | *Модуль «Зимние виды спорта*».  Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 2 |  |  | 23 нед, 24 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/> |
| 40-41 | *Модуль «Зимние виды спорта».*  Спуск на лыжах с пологого склона | 2 |  |  | 24 нед, 25 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 42 | *Модуль «Зимние виды спорта».*  Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 |  |  | 25 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/> |
| 43 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».  **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 1 |  |  | 26 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/> |
| 44 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».  **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол** | 1 |  |  | 26 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w) |
| 45-46 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».  **Ведение баскетбольного мяча** | 2 |  |  | 27 нед, 27 нед | • устанавливать доверительные отношения между  учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя  • побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  • применять на уроке интерактивные формы работы с  обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока  • организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков)  • организовывать групповые формы учебной деятельности  • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни  • опираться на жизненный опыт обучающихся с  учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ)  • реализовывать на уроках мотивирующий потенциал  юмора, разряжать напряжённую обстановку в классе. | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/> |
| 47 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».  **Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места** | 1 |  |  | 28 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/> |
| 48 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол».  **Прямая нижняя подача мяча в волейболе** | 1 |  |  | 28 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/> |
| 49 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол».  **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол** | 1 |  |  | 29 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w) |
| 50 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол».  **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу** | 1 |  |  | 29 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/> |
| 51-52 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол».  **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху** | 2 |  |  | 30 нед, 30 нед |  | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/> |
| 53 | Модуль «Спортивные игры. Футбол».  **Удар по неподвижному мячу** | 1 |  |  | 31 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 54 | Модуль «Спортивные игры. Футбол».  **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол** | 1 |  |  | 31 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w) |
| 55 | Модуль «Спортивные игры. Футбол».  **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы** | 1 |  |  | 32 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 56-57 | Модуль «Спортивные игры. Футбол».  **Ведение футбольного мяча** | 2 |  |  | 32 нед,  33 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 58-59 | Модуль «Спортивные игры. Футбол».  **Обводка мячом ориентиров** | 2 |  |  | 33 нед, 34 нед | [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/> |
| 60 | Промежуточная аттестация | 1 |  |  | 34 нед |  |
| **Итого по разделу** | | **60** |  | | | |  |
| **Общее количество часов по программе** | | **68** |  | | | |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | | **Виды, формы контроля** | **Дата план** | **Дата факт** | | | |
| **всего** | **к/р** | **п/р** | **5а** | **5б** | **5в** | **5г** |
| 1. | **Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе** | 1 |  |  | Беседа,  самооценка с использованием «Оценочного листа»; | 1 нед. |  |  |  |  |
| 2. | **Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека** | 1 |  |  | Устный опрос,  самооценка с использованием «Оценочного листа»; | 1 нед |  |  |  |  |
| 3. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | 1 |  |  | Устный опрос; | 2нед |  |  |  |  |
| 4. | **Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня** | 1 |  |  | Устный опрос; практическое занятие | 2нед |  |  |  |  |
| 5. | **Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.**  **Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника** | 1 |  |  | Беседа, практическое занятие | 3нед |  |  |  |  |
| 6. | **Измерение индивидуальных показателей физического развития.**  **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 1 |  |  | Практическое занятие | 3нед |  |  |  |  |
| 7. | **Организация и проведение самостоятельных занятий.**  **Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы** | 1 |  |  | Беседа, эксперимент | 4нед |  |  |  |  |
| 8. | **Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры** | 1 |  |  | практическое занятие,  самооценка с использованием «Оценочного листа»; | 4нед |  |  |  |  |
| 9. | **Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность** | 1 |  |  | Устный опрос; самооценка с использованием «Оценочного листа»; | 5нед |  |  |  |  |
| 10 | **Упражнения утренней зарядки** | 1 |  |  | Устный опрос; самооценка с использованием «Оценочного листа»; | 5нед |  |  |  |  |
| 11 | **Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики** | 1 |  |  | Устный опрос; самооценка с использованием «Оценочного листа»; | 6нед |  |  |  |  |
| 12 | **Водные процедуры после утренней зарядки** | 1 |  |  | Устный опрос; самооценка с использованием «Оценочного листа»;; | 6нед |  |  |  |  |
| 13 | **Упражнения на развитие гибкости** | 1 |  |  | Устный опрос; самооценка с использованием «Оценочного листа»; | 7нед |  |  |  |  |
| 14 | **Упражнения на развитие координации** | 1 |  |  | Устный опрос; самооценка с использованием «Оценочного листа»; | 7нед |  |  |  |  |
| 15 | **Упражнения на формирование телосложения** | 1 |  |  | Устный опрос; самооценка с использованием «Оценочного листа»; | 8нед |  |  |  |  |
| 16. | Модуль «Гимнастика». **Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность** | 1 |  |  | Практическое занятие | 8нед |  |  |  |  |
| 17. | Модуль «Гимнастика».**Кувырок вперёд в группировке** | 1 |  |  | Практическое занятие | 9нед |  |  |  |  |
| 18. | Модуль «Гимнастика». **Кувырок назад в группировке** | 1 |  |  | Практическое занятие | 9нед |  |  |  |  |
| 19. | Модуль «Гимнастика». **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»** | 1 |  |  | Практическое занятие | 10нед |  |  |  |  |
| 20. | Модуль «Гимнастика». **Кувырок назад из стойки на лопатках** | 1 |  |  | Практическое занятие | 10нед |  |  |  |  |
| 21-22. | Модуль «Гимнастика».  **Опорный прыжок на гимнастического козла** | 2 |  |  | Практическое занятие | 11нед, 11 нед |  |  |  |  |
| 23-24. | Модуль «Гимнастика».  **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне** | 2 |  |  | Практическое занятие | 12нед, 12 нед |  |  |  |  |
| 25-26. | Модуль «Гимнастика». **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке** | 2 |  |  | Практическое занятие | 13нед, 13 нед |  |  |  |  |
| 27-28 | Модуль «Гимнастика». **Расхождение на гимнастической скамейке в парах** | 2 |  |  | Практическое занятие | 14нед, 14 нед |  |  |  |  |
| 29-30. | Модуль «Лёгкая атлетика». **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции** | 2 |  |  | Практическое занятие | 15нед, 15 нед |  |  |  |  |
| 31. | Модуль «Лёгкая атлетика».  **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой** | 1 |  |  | Беседа | 16нед |  |  |  |  |
| 32-33. | Модуль «Лёгкая атлетика».  **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | 2 |  |  | Практическое занятие | 16нед, 17 нед |  |  |  |  |
| 34. | Модуль «Лёгкая атлетика».  **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги**» | 1 |  |  | Практическое занятие | 17нед |  |  |  |  |
| 35. | Модуль «Лёгкая атлетика».  **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей** | 1 |  |  | Беседа | 18нед |  |  |  |  |
| 36-37. | Модуль «Лёгкая атлетика».  **Метание малого мяча в неподвижную мишень** | 2 |  |  | Практическое занятие | 18нед, 19 нед |  |  |  |  |
| 38. | Модуль «Лёгкая атлетика».  **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения** | 1 |  |  | Беседа | 19нед |  |  |  |  |
| 39-40. | Модуль «Лёгкая атлетика».  **Метание малого мяча на дальность** | 2 |  |  | Практическое занятие | 20нед, 20 нед |  |  |  |  |
| 41-42. | *Модуль «Зимние виды спорта».*  Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 2 |  |  | Практическое занятие | 21нед, 21 нед |  |  |  |  |
| 43. | *Модуль «Зимние виды спорта».*  Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1 |  |  | Беседа | 22 нед |  |  |  |  |
| 44-45. | *Модуль «Зимние виды спорта».*  Повороты на лыжах способом переступания | 2 |  |  | Практическое занятие | 22 нед, 23 нед |  |  |  |  |
| 46-47. | *Модуль «Зимние виды спорта*».  Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 2 |  |  | Практическое занятие | 23нед, 24 нед |  |  |  |  |
| 48-49. | *Модуль «Зимние виды спорта».*  Спуск на лыжах с пологого склона | 2 |  |  | Практическое занятие | 24нед, 25 нед |  |  |  |  |
| 50. | *Модуль «Зимние виды спорта».*  Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 |  |  | Практическое занятие | 25нед |  |  |  |  |
| 51. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 1 |  |  | Практическое занятие | 26нед |  |  |  |  |
| 52. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол** | 1 |  |  | Беседа | 26нед |  |  |  |  |
| 53-54. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». **Ведение баскетбольного мяча** | 2 |  |  | Практическое занятие | 27нед, 27 нед |  |  |  |  |
| 55. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». **Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места** | 1 |  |  | Практическое занятие | 28нед |  |  |  |  |
| 56. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». **Прямая нижняя подача мяча в волейболе** | 1 |  |  | Практическое занятие | 28 нед |  |  |  |  |
| 57. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол** | 1 |  |  | Беседа | 29 нед |  |  |  |  |
| 58. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол».**Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу** | 1 |  |  | Практическое занятие | 29нед |  |  |  |  |
| 59-60 . | Модуль «Спортивные игры. Волейбол».**Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху** | 2 |  |  | Практическое занятие | 30  нНед, 30 нед |  |  |  |  |
| 61. | Модуль «Спортивные игры. Футбол».  **Удар по неподвижному мячу** | 1 |  |  | Практическое занятие | 31 нед |  |  |  |  |
| 62. | Модуль «Спортивные игры. Футбол».  **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол** | 1 |  |  | беседа | 31 нед |  |  |  |  |
| 63. | Модуль «Спортивные игры. Футбол».  **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы** | 1 |  |  | Практическое занятие | 32нед |  |  |  |  |
| 64-65. | Модуль «Спортивные игры. Футбол».  **Ведение футбольного мяча** | 2 |  |  | Практическое занятие | 32нед, 33 нед |  |  |  |  |
| 66-67. | Модуль «Спортивные игры. Футбол».  **Обводка мячом ориентиров** | 2 |  |  | Практическое занятие | 33 нед, 34 нед |  |  |  |  |
| 68. | Промежуточная аттестация | 1 |  |  | Сдача нормативов | 34 нед |  |  |  |  |
|  | **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | **68** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Аннотация к рабочей программе ООП ООО (5 – 9 классы)**

|  |
| --- |
| Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  «Березовская средняя школа № 1 им. Е.К. Зырянова»  **Аннотация к рабочей программе**  **учебного предмета «Физическая культура»**  Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» разработана в соответствии с пунктом 32.1 ФГОС ООО и реализуется 5 лет с 5 по 9 классы.  Рабочая программа разработана педагогом в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителем в школе по определенному учебному предмету.  Рабочая программа учебного предмета является частью ООП ООО, определяющей:   * содержание; * планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные); * тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР; * поурочное планирование.   Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе МБОУ БСШ № 1 им. Е.К. Зырянова.  Дата 31.08 2022г. |