



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Денисовская школа»**

Симферопольского района Республики Крым

ОКПО 00833786, ОГРН 1159102031307, ИНН 9109010405/КПП 910901001
ул. Школьная, 14, с. Денисовка, Симферопольский район, Республика Крым, 297534,
тел. (0652) 34-52-19, e-mail: school_simferopolsiy-rayon5@crimeaedu.ru

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО учителей
художественно-эстетического цикла,
физической культуры и ОБЗР
Протокол № 1
от «27» августа 2025 г.
Руководитель ШМО
_____ В.В. Мосина

СОГЛАСОВАНА
Замдиректора по УВР
_____ И.В. Люлика
«28» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор
_____ А.А. Иванушкина
Приказ от «29» августа 2025 № 313

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»**

Классы: 5 - 9

Уровень образования: основное общее образование

Уровень изучения предмета: базовый

Срок реализации программы: 5 лет (2025 – 2030 уч. год)

Количество часов по учебному плану: 68 ч/ в год; 2 ч/ в неделю

Рабочую программу составил(а) учитель физической культуры _____ В.В. Мосина

Программа составлена в соответствии с федеральной рабочей программой по учебному предмету «Физическая культура»

с. Денисовка, 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе Федеральной образовательной программы основного общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (в ред. приказов Минпросвещения России от 01.02.2024 № 62, от 19.03.2024 № 171, от 09.10.2024 № 704) и требований к результатам освоения ООО, представленных в ФГОС ООО.

Цель: формирование 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.

Задачи:

- развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся;
- укрепления здоровья обучающихся, повышения надёжности и активности адаптивных процессов;
- приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития;
- содействие активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к культурным ценностям, истории и современному развитию;
- формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Инвариантные модули «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Зимние виды спорта», «Спортивные игры», «Плавание». Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Общеобразовательная организация вправе самостоятельно определять последовательность модулей и количество часов на освоение учащимися модулей учебного предмета.

Учитывая региональные климатические условия Республики Крым, материально-техническую базу общеобразовательной организации модули «Зимние виды спорта» и «Плавание» допускается заменять углубленным освоением содержания других инвариантных модулей или другим видом спорта из перечня модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения российской Федерации.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт» (модули «Дзюдо», «Городошный спорт», «Биатлон», «Роллер спорт», «Скалолазание», «Спортивный туризм», «Хоккей на траве», «Ушу», «Перетягивание каната», «Компьютерный спорт», «Бокс», «Танцевальный спорт», «Киокусинкай», «Тяжелая атлетика» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024 г. № 171 - <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202404120003>).

Данные модули могут быть, реализованы на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации в следующих вариантах:

- при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по модулю с выбором различных элементов специальных физических упражнений, игр (или) элементов игры, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью)
- в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том

числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5-9 классах – по 34 часа);

- в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5-9 классах – по 34 часа).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные и метапредметные результаты представлены в программе на весь период обучения в основной школе; предметные результаты — на каждый год обучения.

Освоение программы обеспечивает выполнение учащимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ВФСК «ГТО» и другие предметные результаты ФГОС ООО.

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.

В федеральных и региональных процедурах оценки качества образования используется перечень (кодификатор) проверяемых требований к метапредметным результатам освоения основной образовательной программы **основного общего образования (Приложение 1, Таблица 2).**

Метапредметные результаты.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

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

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

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

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

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

5 КЛАСС

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 физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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

— выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики);

— в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

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

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

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

— 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

Предметные результаты.

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общепфизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 КЛАСС

Предметные результаты.

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;
- выполнять лазанье по канату в два приёма;
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 КЛАСС

Предметные результаты.

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите,

использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

9 КЛАСС

Предметные результаты.

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

№ п/п	Содержание учебного материала	Реализация содержания учебного материала	Виды деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре.			
1.1	Физическая культура основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий.	В процессе уроков	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению; обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения,

	Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.		конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуры и организацией спортивной работы в школе; работа спортивных секций и их расписание; организация спортивных соревнований.
1.2	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	В процессе уроков	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека: - описывают основные формы оздоровительных занятий; - конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; - приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; - осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.
1.3	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	В процессе уроков	Знакомство с историей древних Олимпийских игр»: - характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; - излагают версию их появления и причины завершения; - анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.			
2.1	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.	В процессе уроков	<i>Режим дня и его значение для современного школьника:</i> - знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; - устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью, и показателями работоспособности; - устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня. Использование материала учебника и Интернета. <i>Самостоятельное составление индивидуального режима дня:</i> - определяют индивидуальные виды деятельности в течение

			дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; - составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы Использование материала учебника и Интернета.
2.2	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	В процессе уроков	<i>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели:</i>- знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; - приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития. <i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> – подготовка реферата с использованием материала учебника и Интернета. <i>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника:</i> - знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; - устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения). <i>Измерение индивидуальных показателей физического развития:</i> - измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки); - выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; - заполняют таблицу индивидуальных показателей. <i>Самостоятельные занятия:</i> использование материала учебника и Интернета. <i>Упражнения для профилактики нарушения осанки:</i> - составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове и самостоятельно разучивают технику их выполнения; - составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища и самостоятельно разучивают технику их выполнения. Подготовка докладов, сообщений, презентаций.
2.3	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в	В процессе уроков	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий:</i> - рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения

	домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма		(оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); - знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; - устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; - знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; - устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.
2.4	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.	В процессе уроков	<i>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы:</i> - выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); - разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; - разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле. <i>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.):</i> - измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; - сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; - проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.
Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.			

3.1.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков	Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.
3.2.	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	В процессе уроков	<i>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»:</i> - знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.
3.3.	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.	В процессе уроков	<i>Упражнения утренней зарядки:</i> - отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула. <i>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики:</i> - знакомятся, разучивают и выполняют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. <i>Водные процедуры после утренней зарядки:</i> - закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; - закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры.
3.4.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений	В процессе уроков	<i>Упражнения на развитие гибкости»:</i> - изучают содержание комплексов и регулярность их выполнения; - разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, круговые движения туловищем с большой амплитудой. <i>Упражнения на развитие координации:</i> - разучивают комплекс упражнений для занятий на развитие координации; - разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; - составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного

			комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. <i>Упражнения на формирование телосложения:</i> - разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; - составляют и выполняют различные комплексы упражнений на формирование телосложения.
	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.		
	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	В процессе уроков	<i>Знакомство с понятием «спортивно - оздоровительная деятельность»</i> , ролью и значением спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.
4.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. История развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках легкой атлетики и требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий легкой атлетики в спортивном зале и во время выполнения беговых, прыжковых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; - с историей развития легкой атлетики, видами легкой атлетики; - с ведущими спортсменами России по легкой атлетике; - значениям оздоровительного бега и правильного дыхания во время беговых, прыжковых упражнений. Выполняют правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.	Выполняют специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.
Бег	
Бег 30м, 60м (старт, стартовый разбег; бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения подвижные игры для развития скоростных	<i>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции:</i> - знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники низкого старта, передачи эстафетной палочки; - закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого и низкого старта; - разучивают стартовое и финишное ускорение; - разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции 30м, 60 м.

способностей.	Выполняют бег 30м, 60м на результат. <i>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции:</i> - закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; - знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; - описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); - разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; - разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Выполняют бег по дистанции в 1 км на результат.
Прыжки	
Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание»	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. <i>Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание»</i> (с использованием иллюстративного материала): - повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; - закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание»; - контролируют технику выполнения упражнения другими обучающимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту указанными способами на результат.
Метание	
Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; с трёх шагов разбега.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. <i>Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность с места и с трёх шагов разбега</i>, (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения и анализируют их технику, сравнивают с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; - определяют задачи для самостоятельного

	обучения и закрепления техники метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность с места и с трёх шагов разбега; - разучивают технику метания малого мяча на дальность с места и с трёх шагов разбега по фазам движения и в полной координации; - анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; - разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; - метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации. Выполняют метание малого мяча на дальность на результат.
Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	
Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.	Играют в подвижные игры, эстафеты с элементами бега, прыжками, метания.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.

4.2. Модуль «ГИМНАСТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Роль и значение спортивно - оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках гимнастики и требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях; - с понятием «спортивно - оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Беседа о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур; выполняют: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям

	частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка. Строевая подготовка.	
Организуящие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Выполняют: - строевые упражнения, перестроения и организуящие команды; - повороты на месте, налево, направо и кругом; - общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия; - комплексы упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости.
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Кувырки вперед и назад в группировке; стойка на лопатках, кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики), «мост» из положения, лежа (девочки) акробатическая комбинация из 5—7 хорошо освоенных упражнений, стилистические оформленные общеразвивающие упражнения. Различные прыжки через скакалку.	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения акробатических упражнений: - описывают технику выполнения с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления на основе предшествующего опыта; - техника подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке; - разучивают технику выполнения акробатических упражнений по фазам и в полной координации; - определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике акробатических упражнений; - контролируют технику выполнения упражнения другими обучающимися, сравнивают её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Выполняют: упоры, седы, группировки и перекаты, кувырки вперед и назад в группировке, стойку на лопатках согнув ноги, кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики), «мост» из положения лежа (девочки) акробатическую комбинация из 5—7 хорошо освоенных упражнений, прыжки через скакалку.
Висы и упоры	
Мальчики: упражнения на низкой и средней перекладине: переворот в перед и соскок махом назад; упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис, согнувшись и прогнувшись;	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения упражнений на перекладине: - описывают технику выполнения с выделением фаз движения, выясняют возможность появления

подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе; упражнения на параллельных брусьях; наскок в упор и перемах во внутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь. <i>Девочки:</i> упражнения на низкой перекладине; смешанные висы, подтягивание, в висе лежа; упражнения на разновысоких брусьях; смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотами о нижнюю жердь.	ошибок и причин их появления на основе предшествующего опыта; - разучивают технику выполнения упражнений на перекладине по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими обучающимися, сравнивают её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Выполняют: упражнения на перекладине различной высоты, комбинацию из хорошо освоенных упражнений.
Равновесие	
Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	<i>Упражнения на низком гимнастическом бревне:</i> - знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники упражнений на низком гимнастическом бревне; - знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения упражнений; - разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; - контролируют технику выполнения комбинации другими обучающимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют: различные передвижения по низкому гимнастическому бревну.
Лазание	
Лазание по канату в 3 приема. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	<i>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке:</i> - закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; - знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; - разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими обучающимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют: лазание по канату в 3 приема, лазанье по гимнастической стенке
Опорный прыжок	
Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100см). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на	<i>Опорный прыжок на гимнастического козла (девочки):</i> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; - уточняют его выполнение, наблюдая за техникой

гимнастического козла с последующим прыгиванием (девочки).	образца учителя; - описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; - повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; - определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; - разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими обучающимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. Выполняют опорные прыжки.
Подвижные, народные игры, эстафеты с элементами гимнастики	
«У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!».	Играют в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.

4.3. Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ».

4.3.1. БАСКЕТБОЛ.

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности. История развития баскетбола. Основные правила игры. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня обучающегося.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках баскетбола и требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий баскетбола в спортивном зале; - с историей развития баскетбола; - с основными правилами игры. Беседа о гигиене тела, одежды, спортивной формы, режиме дня учащегося. Выполняют правила техники безопасности на уроках баскетбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств	Выполняют: ускорение 5м, 10м, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым

(скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость).	сигналам; «челночный» бег 4х5м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов.
Технико-тактическая подготовка	
Стойка баскетболиста; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча на месте и в движении; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) после ведения или ловли. Индивидуальная техника защиты; тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол,	<i>Стойка баскетболиста, способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча на месте и в движении. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди (с использованием иллюстративного материала):</i> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; - закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; - закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правыми левым боком (обучение в парах). <i>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.</i> <i>Ведение баскетбольного мяча (с использованием иллюстративного материала):</i> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; - разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой». <i>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места (с использованием иллюстративного материала):</i> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; - описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления,

	делают выводы; - разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения броска другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Выполняют: стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры.
Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	
Подвижные игры и эстафеты с мячом («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.).	Играют: подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; в мини-баскетбол по упрощенным правилам.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, основные правила игры, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков мяча (мини баскетбольного или волейбольного) в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди (девочки), стоя сбоку на расстояние 1,5м от щита (количество попаданий): мальчики	3	2	1
девочки	3	2	1
передача мяча в начерченный на стене круг (диаметр 60см) на уровне груди ученика с расстояния 3м: мальчики	5	3	2
девочки	4	2	1

4.3.2. ВОЛЕЙБОЛ.

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Физиологические основы воспитания физических качеств.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках волейбола и требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий волейболом в спортивном зале; - с историей развития волейбола; - с основными правилами игры.

	Беседа о гигиене тела, одежды, спортивной формы, режиме дня обучающегося, физиологических основ воспитания физических качеств. Выполняют правила техники безопасности на уроках волейбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость).	Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча.
Технико-тактическая подготовка	
Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами); передача мяча сверху 2-мя руками (имитация передачи мяча на месте, над собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку); прием мяча снизу 2-мя руками (имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча наброшенного партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола); нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку). <i>Тактические действия:</i> свободного нападения, игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	<i>Стойка волейболиста, способы перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами) с использованием иллюстративного материала.</i> <i>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху (с использованием иллюстративного материала):</i> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, сверху с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, сверху с места (обучение в парах); - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). <i>Прямая нижняя подача мяча в волейболе (с использованием иллюстративного материала):</i> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; - разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; - закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; - контролируют технику выполнения подачи другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Выполняют: стойки, перемещения, приём и передачу волейбольного мяча двумя руками снизу,

	двумя руками сверху; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры.
Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	
Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)	Играют: в подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, основные правила игры, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений обучающихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча над собой двумя руками сверху: мальчики	5	4	3
девочки	4	3	2
Прием мяча снизу над собой: мальчики	5	4	3
девочки	4	3	2

4.3.3. ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках футбола. История развития футбола. Правила игры в футбол.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках футбола и требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий футболом в спортивном зале; - с историей развития футбола; - с основными правилами игры. Выполняют правила техники безопасности на уроках футбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость), ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой.	Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; упражнения с элементами футбола для развития физических качеств.
Технико-тактическая подготовка	
<i>Передвижение: сочетание бега с</i>	<i>Знакомство с рекомендациями учителя</i>

прыжками, остановками, поворотами; сочетанием приемов передвижения с владением мячом. <i>Удары:</i> по мячу ногой удар внешней частью подъема по неподвижному мячу; средней и внутренней частями подъема по мячу, который катится; в движении; головой по мячу уменьшенного веса; по мячу средней частью лба. <i>Остановки мяча:</i> подошвой и внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча способом «наступления». <i>Ведение мяча:</i> средней, внутренней и внешней частью подъема; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; отвлекающим действия (финты): финты в условиях выполнения игровых упражнений, обводка мячом ориентиров (конусов). <i>Отбор мяча:</i> атакуя соперника спереди, сбоку, сзади; вбрасывания мяча: вброс мяча изученными способами на дальность. <i>Жонглирование мячом:</i> ногой, бедром, головой; элементы игры вратаря: ловля мяча сбоку; игра на выходе; отбивание мяча одной и двумя руками; выбор правильной позиции в воротах при выполнении различных ударов; индивидуальные действия в нападении: маневрирования на поле; «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника; групповые действия в нападении: взаимодействием двух и более игроков; взаимодействие с партнерами при организации атаки; <i>индивидуальные действия в защите:</i> выбор позиции по отношению к сопернику и противодействие получению им мяча; «накрывание»; <i>групповые действия в защите:</i> правильный выбор позиции	<i>по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы (с использованием иллюстративного материала):</i> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. <i>Ведение футбольного мяча, остановка мяча (с использованием иллюстративного материала):</i> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения, остановки футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; - закрепляют и совершенствуют технику ведения, остановки футбольного мяча с изменением направления движения. <i>Обводка мячом ориентиров (конусов) с использованием иллюстративного материала:</i> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; - описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; - определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; - разучивают технику обводки учебных конусов; - контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <i>Жонглирование мячом. Удар по неподвижному мячу (с использованием иллюстративного материала):</i> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники жонглирования, удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику жонглирования, удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Выполняют: передвижения; удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары в
--	--

	движении; головой по мячу уменьшенного веса (волейбольный): средней частью лба без прыжка и в прыжке; остановки мяча: подошвой и внутренней стороной стопы в движении; внутренней стороной стопы мяч, летящий; ведение мяча: ведение мяча средней, внутренней и внешней частями подъема; по прямой, по кругу, «восьмеркой», между стоек (конусов); с изменением направления и скорости движения; вбрасывания мяча: вброс мяча изученными способами на дальность; жонглирование мячом; финты: «отхода домой», «ударом», «остановкой» в условиях выполнения игровых упражнений; отбор мяча, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади; маневрирования на поле; «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника; взаимодействие двух и более игроков; взаимодействие с партнерами при организации атаки; выбор позиции по отношению к сопернику и противодействие получению им мяча; «закрывания».
Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола	
Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие); спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола.	Играют: в подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, основные правила игры, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений обучающихся		
	«5»	«4»	«3»
6 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные или заданную половину футбольных ворот с расстояния 7м: мальчики	4-6	3	2
девочки	3-6	2	1
6 передач мяча с места на точность партнеру одним из изученных способов с расстояния 7м: мальчики	4-6	3	2
девочки	3-6	2	1

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
(5 класс)**

№ п/п	Обучающиеся, оценка Нормативы, испытания	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (сек.)	5,4	5,9	6,3	5,7	6,2	6,6
2	Бег 60м (сек.)	10,2	10,5	11,3	10,5	11,0	11,5
3	Бег 500м (мин, сек.)	2,15	2,50	3,05	2,50	3,05	3,20
4	Бег 1000м (мин, сек.)	4,50	5,30	+	5,20	5,50	+
5	Бег 2000м (мин, сек.)	Без учета времени					
6	Челночный бег 4х9м (сек.)	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
7	Челночный бег 3х10м (сек.)	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
8	Прыжки в длину с места (см)	165	150	135	155	140	125
8	Прыжок в длину с места (см)	160	150	130	155	140	125
9	Прыжок в длину с разбега (см)	300	280	240	280	240	210
10	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	100	90	85	90	85	75
11	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	55	45	25	65	55	35
12	Подтягивание (кол-во раз): на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа 90 см	6 20	3 13	2 8			
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз):	17	12	7	12	8	3
14	Подъем туловища из положения лежа(кол-во раз/за 1 мин.)	40	30	25	35	28	20
15	Наклоны вперед из положения, сидя (см)	9	5	3	12	9	6
16	Метание теннисного мяча на дальность(м)	25	20	15	20	15	10

+ Дистанция преодолена в равномерном темпе без остановок, без учета времени.

6 КЛАСС

№ п/п	Содержание учебного материала	Реализация содержания учебного материала	Виды деятельности
	Раздел 1. Знания о физической культуре.		
1.1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению; обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. <i>Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями</i> (с использованием иллюстративного материала):- повторяют ранее изученные правила техники безопасности; - углубляют ранее освоенные знания за счёт

			разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий.
1.2	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.	В процессе уроков	<i>Возрождение Олимпийских игр</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися): - обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; - знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; - осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности. <i>Символика и ритуалы первых Олимпийских игр</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися): - анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; - рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры. <i>История первых Олимпийских игр современности</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися): - знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; - приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.			
2.1	Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.	В процессе уроков	<i>Физическая подготовка человека</i> (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; - устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; - устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением

			организма.
2.2	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	В процессе уроков	<i>Правила развития физических качеств (с использованием иллюстративного материала):</i> - знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; - знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; - рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий; - разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой; - знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений). <i>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой:</i> - измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности; - определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности; - знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой; - рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса). Подготовка докладов, сообщений, презентаций.
2.3	Правила проведения измерительных процедур по оценке физической	В процессе уроков	<i>Правила измерения показателей физической подготовленности:</i> - разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения;

	подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.		- знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования); - проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); - выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития. <i>Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой</i>; - знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; - знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; - разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; - составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности.
Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.			
3.1.	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков	<i>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися): - обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; - знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения; - знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения.
3.2.	Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с	В процессе уроков	<i>Упражнения для коррекции телосложения:</i> - определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; - отбирают необходимые физические упражнения

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		и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); - разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия. <i>Упражнения для профилактики нарушения зрения:</i> - повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; - составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; - разучивают комплекс зрительной гимнастики и выполняют комплекс в режиме учебного дня. <i>Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня:</i> - отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов); - составляют комплекс физкультпауз и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением) и планируют его выполнение в режиме учебного дня.
--	--	--

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.

4.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Признаки утомления. Питьевой режим. Особенности бега короткие, средние и длинные дистанции. ЧСС. Самоконтроль.	Знакомство:- с правилами поведения на уроках легкой атлетики и требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий легкой атлетики в спортивном зале и во время выполнения беговых, прыжковых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; - с видами легкой атлетики; - признаками утомления, питьевым режимом во время выполнения легкоатлетических упражнений; - с особенностями бега на короткие, средние и длинные дистанции. Выполняют правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; упражнения с набивным мячом.	Выполняют специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.
Бег	
Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский бег; ранее разученные беговые	<i>Беговые упражнения</i> (с использованием иллюстративного материала): - наблюдают и анализируют образец техники старта,

упражнения. Бег 30м, бег 60м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м; повторный; бег 2х30м, 2х60м; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; гладкий равномерный бег по учебной дистанции; эстафетный бег.	спринтерского бега, гладкого равномерного бега уточняют её фазы и элементы, делают выводы; - описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; - описывают технику спринтерского бега, гладкого равномерного бега и разучивают её по фазам и в полной координации; - определяют отличительные признаки техники гладкого равномерного бега от техники спринтерского бега; - контролируют технику выполнения старта, спринтерского бега, гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); <i>Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.</i> Выполняют бег 30м, 60м, равномерный бег по учебной дистанции на результат.
Прыжки	
Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.	<i>Прыжок в высоту с разбега</i> (с использованием иллюстративного материала):- наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с места, с разбега и высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; - описывают технику выполнения прыжка в длину с места, с разбега и высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжки пофазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения прыжка в длину с места, с разбега и высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); <i>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в длину с места, с разбега и высоту с разбега способом «перешагивание».</i> Выполняют прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту указанными способами на результат.
Метание	
Метание малого (теннисного) мяча на дальность, стоя на месте и с разбега.	<i>Метание малого (теннисного) мяча на дальность, стоя на месте и с разбега</i> (с использованием иллюстративного материала):- повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча, стоя на месте и с разбега, на дальность;

	- наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; - контролируют технику метания малого мяча другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). <i>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движения.</i> Выполняют метание малого мяча на дальность на результат.
Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	
Подвижные игры для развития скоростных способностей, для развития выносливости, с элементами метаний. Эстафеты с бегом прыжками, метанием.	Играют в подвижные игры, эстафеты с элементами бега, прыжками, метания.
Домашнее задание (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.

4.2. Модуль «ГИМНАСТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности. Одежда и обувь для занятий. Виды гимнастики. Закаливание. Страховка и помощь во время занятий. Развитие силовых способностей и гибкости.	Знакомство:- с правилами поведения на уроках гимнастики и с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях. Беседа о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур; выполняют: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка. Строевая подготовка.	
Организующие команды и приемы: строевой шаг; размыкание и смыкание на месте; совершенствование техники ранее изученных упражнений. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке,	Выполняют: - строевые упражнения, перестроения и организующие команды; - повороты на месте, налево, направо и кругом; - общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия; - комплексы упражнения на развитие координационных, силовых способностей и

стилизованно оформленные упражнения); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	гибкости.
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Кувырки вперед и назад слитно; «мост» из положения, стоя с помощью; совершенствование ранее пройденных акробатических упражнений (группировки, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, перекаты); акробатическая комбинация из ранее разученных акробатических упражнений (серии кувырков вперед-назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами с продвижением вперед). 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.	<i>Акробатическая комбинация</i> (составляется учащимися): - повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; - разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); - составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. <i>Упражнения ритмической гимнастики:</i> - повторяют разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; - разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); - составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; - разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение. <i>Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.</i> Выполняют акробатическую комбинацию и комбинацию ритмической гимнастики.
Висы и упоры	
Мальчики: подтягивание в висе; упражнения на средней перекладине махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; упражнения на параллельных брусьях; махом сед ноги врозь, сед на бедре соскок поворотом; размахивание в упоре. Упражнения на невысокой	<i>Висы и упоры на гимнастической перекладине</i> (с использованием иллюстративного материала): - повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; - наблюдают и анализируют образец техники подъема переворотом в упор, перемаха одной ногой вперед и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы;

гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно. Девочки: смешанные висы, подтягивание, в висе лежа; упражнения на разновысоких брусьях; наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами.	- описывают технику выполнения подъема переверотом в упор, перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; - контролируют технику выполнения упражнения другими обучающимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы; - описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её; - контролируют технику выполнения упражнения другими обучающимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её. <i>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастической перекладине.</i> Выполняют упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.
Равновесие	
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 низком гимнастическом бревне (с использованием иллюстративного материала): - повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; - разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); - составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; - контролируют технику выполнения упражнений другими обучающимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <i>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне, скамейке.</i> Выполняют гимнастические упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне.
Лазание	
Лазанье по канату в 2 и 3 приема	Лазание по канату в три приёма (с

	использованием иллюстративного материала: - наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы; - описывают технику выполнения лазанья по канату в 2 и 3 приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими обучающимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют лазание по канату в 3 и 2 приема.
Опорный прыжок	
Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	<i>Опорные прыжки</i> (с использованием иллюстративного материала): - повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; - наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения; - разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения опорных прыжков другими обучающимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют опорные прыжки разученными способами.
Подвижные, народные игры, эстафеты с элементами гимнастики	
Подвижные игры для развития координационных, силовых способностей и гибкости, эстафеты с элементами гимнастики.	Играют в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.

4.3. Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ».

4.3.1. БАСКЕТБОЛ.

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	

Техника безопасности на уроках баскетбола. История развития баскетбола. Рациональное питание спортсменов. Вредные привычки и их отрицательные влияние на достижения в спорте. Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках баскетбола и требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий баскетбола в спортивном зале; - с историей развития баскетбола; - с основными правилами игры. Беседа о рациональном питании спортсменов, вредных привычках и их отрицательные влияние на достижения в спорте. Выполняют правила техники безопасности на уроках баскетбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость).	Выполняют: ускорение 5, 10, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 4х5м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов.
Технико-тактическая подготовка	
Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок 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 разным траекториям и скорости движения, с обводкой стоек); ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с отскоком об пол, в 3-ках, квадрате, круге); броски мяча в корзину (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, после ведения, ловли от партнера). Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, Правила игры и игровая деятельность.	<i>Технические действия баскетболиста без мяча (с использованием иллюстративного материала):</i> - совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; - знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); - анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; - разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; - контролируют выполнение технических действий другими обучающимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); - изучают правила и играют с использованием разученных технических действий. <i>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.</i> Выполняют: стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры.
Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	
Подвижные игры и эстафеты с мячом («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не	Играют: подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; в мини-баскетбол по упрощенным

давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.).	правилам.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, основные правила игры, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху, двумя руками от головы (девочки), стоя сбоку на расстоянии 3м от щита: мальчики	3	2	1
девочки	3	2	1
10 передач мяча (на месте) в парах на расстоянии 4м одним из изученных способов выполнения: мальчики	8	5	3
девочки	5	2	1

4.3.2. ВОЛЕЙБОЛ.

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках волейбола. История развития волейбола. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Терминология тактики нападения и защиты (правила игры). Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках волейбола и требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий волейболом в спортивном зале; - с историей развития волейбола; - с основными правилами игры. Беседа о значении физической культуры в формировании здорового образа жизни, правилах гигиены во время занятий физическими упражнениями. Выполняют правила техники безопасности на уроках волейбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость).	Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; прыжки через скакалку.
Технико-тактическая подготовка	
Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху (в разные зоны площадки команды соперника; над собой, на месте и после отскока от пола, в парах, тройках, над собой – партнеру, в стену, в	<i>Игровые действия в волейболе (с использованием иллюстративного материала):</i> - совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; - разучивают и совершенствуют передачу мяча

движении перемещаясь приставными шагами, через сетку, с набрасыванием партнеру, у стены над собой); нижняя прямая подача. Ранее разученные упражнения с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. <i>Тактические действия:</i> игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3 и на укороченных площадках).	двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, над собой, на месте и после отскока от пола, в парах, тройках, над собой – партнеру, в стену, в движении перемещаясь приставными шагами, через сетку, с набрасыванием партнеру, у стены над собой; - разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; - играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий. Выполняют: технические и тактические приемы, технику безопасности.
Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	
Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)	Играют: в подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, основные правила игры, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча в стену двумя руками сверху (расстояние 3м): мальчики	6	5	4
девочки	5	4	3
Прием мяча снизу от стены (расстояние 2м): мальчики	6	4	3
девочки	4	3	2

4.3.3. ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках футбола. История развития футбола. Выдающиеся футболисты.	Знакомство:- с правилами поведения на уроках футбола и требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий футболом в спортивном зале; - с историей развития футбола; - с основными правилами игры. Выполняют

	правила техники безопасности на уроках футбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость), ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой.	Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; упражнения с элементами футбола для развития физических качеств.
Технико-тактическая подготовка	
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. <i>Передвижения:</i> сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. <i>Удары по мячу:</i> внешней частью подъема; внутренней стороной стопы; в движении; на точность; удары головой по мячу уменьшенной веса: удары по мячу средней частью лба. <i>Остановки мяча:</i> внутренней стороной стопы; подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении; <i>Ведение мяча:</i> изученные способы ведения мяча. <i>Вбрасывания мяча:</i> вброс мяча из разных исходных положений. <i>Жонглирование мячом</i> ногой, бедром, головой. <i>Отвлекающие действия (финты):</i> «уходом», «ударом», «остановкой», «переносом ноги через мяч»; «ударом ногой» с уборкой мяча под себя. <i>Отборы мяча:</i> изученные приемы, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, отбор мяча во время поединка с соперником. <i>Элементы игры вратаря:</i> броски мяча рукой; ловля, отражения, перевод мяча без падения; выбор места в штрафной зоне во время ловли мяча на выходе. <i>Индивидуальные действия в нападении:</i> маневрирования на поле; умение рационально использовать изученные технические приемы; <i>защите:</i> выбор момента и способа действия для перехвата мяча. <i>Групповые действия в нападении:</i> взаимодействие с партнерами при организации атаки; <i>в защите:</i> выбор позиции; умение взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил с соперниками	<i>Удар по катящемуся мячу с разбега (с использованием иллюстративного материала):</i> - совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; - знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; - описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; - разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); - разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; - играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий. <i>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния.</i> Выполняют: передвижения; удары по неподвижному мячу, катящемуся мячу; летящему; в движении; на точность; головой по мячу уменьшенного веса; средней частью лба без прыжка и в прыжке; остановки мяча внутренней стороной стопы, летящего мяча; подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении; изученными способами ведения мяча, увеличивая скорость движения; вбрасывания мяча: из разных исходных положений с места и после разбега на дальность; жонглирование мячом ногой, бедром, головой; финтами, «ударом», «остановкой» в условиях выполнения игровых упражнений элементы игры вратаря: броски мяча рукой; ловля, отражения,

	перевод мяча без падения; маневрирование на поле: «открывания» для приема мяча, отвлечение соперника, создания численного преимущества на отдельном участке поля; взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, поперечных, диагональных, внизу; индивидуальными и групповыми действиями в игре.
Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола	
Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие); спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола.	Играют: в подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, основные правила игры, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений обучающихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 7м: мальчики	4-5	3	2
девочки	3-5	2	1
4 передачи мяча с места на точность партнеру одним из выученных способов с расстояния 7м: мальчики	4-5	3	2
девочки	3-5	2	1

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (6 класс)

№ п/п	Обучающиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«5»	«4»	«5»	«4»
1	Бег 30м(сек)	5,3	5,5	6,0	5,6	6,0	6,3
2	Бег 60м(сек)	9,8	10,2	11,0	10,0	10,7	11,2
3	Бег 500м (мин) - девочки				2,22	2,55	3,00
4	Бег 1000м (мин) - мальчики	4,20	4,45	+			
5	Бег 2000м (мин)	Без учета времени					
6	Челночный бег 4х9м(сек)	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
7	Челночный бег 3х10м(сек)	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0

8	Прыжок в длину с места (см)	170	155	140	160	150	130
9	Прыжок в длину с разбега (см)	320	300	250	300	260	220
10	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	110	100	90	100	90	80
11	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	60	50	30	70	60	40
12	Подтягивание (кол-во раз): на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа 90 см	7 23	5 15	2 10			
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	15	10	13	9	5
14	Подъем туловища из положения лежа(кол-во раз/за 1 мин)	43	35	28	38	30	23
15	Наклоны вперед из положения, сидя(см)	10	6	3	14	11	8
16	Метание теннисного мяча на дальность (м)	30	25	20	22	18	14

+ Дистанция преодолена в равномерном темпе без остановок, без учета времени

7 КЛАСС

№ п/п	Содержание учебного материала	Реализация содержания учебного материала	Виды деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре.			
1.1	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.	В процессе уроков	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению; обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. <i>Зарождение олимпийского движения</i> (подготовка проектов и презентаций. Темы проектов: - «А. Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; - «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; - «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г)»; - «I Всероссийская олимпиада 1913 г и её значение для развития спорта в царской России». <i>Олимпийское движение в СССР и современной России</i> (подготовка проектов и презентаций). Темы проектов: - «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; - «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; - «История летних Олимпийских игр в Москве», «История зимних Олимпийских игр в Сочи». <i>Знакомство с выдающимися олимпийскими</i>

			<i>чемпионами</i> (с использованием иллюстративного материала): - обсуждают биографии многократных чемпионов зимних и летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; - обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних и летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении.
1.2	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	В процессе уроков	<i>Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом</i> (с использованием иллюстративного материала): - узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; - обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом; - узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.			
2.1	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.	В процессе уроков	<i>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями</i> (с использованием подготовленных обучающимися эссе, мини докладов, презентаций): - анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; - анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; - приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; - изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения.
2.2	Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.	В процессе уроков	<i>Понятие «техническая подготовка»</i> (с использованием иллюстративного материала): - осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его

	Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.	профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; - изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям. <i>Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык» (с использованием иллюстративного материала):</i> - осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями; - знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; - устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; - осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка. <i>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий (с использованием иллюстративного материала):</i> - обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям; - устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти; - разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами);
--	---	---

			- оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.
2.3	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	В процессе уроков	<i>Ошибки в технике упражнений и их предупреждение</i>» (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы; - выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой. <i>Организация и проведение самостоятельных занятий:</i> - рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); - знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; - устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; - знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; - устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.
2.4	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».	В процессе уроков	<i>Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой</i> (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»; - обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения; - оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и

			оценочными шкалами; - анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, (после консультации с учителем).
	Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.		
3.1.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков	Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.
3.2.	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.	В процессе уроков	<i>Упражнения для коррекции телосложения:</i> - знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; - разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); - измеряют индивидуальные показатели участков тела и (обучение в парах); - определяют мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; - составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его; - планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела. <i>Упражнения для профилактики нарушения осанки</i> (с использованием иллюстративного материала): - отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме; - составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; - разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.
4.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила проведения соревнований по прыжкам бегу и метаниям. Правила техники безопасности при проведении соревнований. Особенности бега на средние и длинные дистанции. Достижения российских спортсменов.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках легкой атлетики и требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий легкой атлетики в спортивном зале и во время выполнения беговых, прыжковых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; - с правилами проведения соревнований по легкой атлетике; - с правилами техники безопасности при проведении соревнований по легкой атлетике; - с особенностями бега на средние и длинные дистанции; - с мировыми лидерами и достижениями российских спортсменов легкоатлетов. Выполняют правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.	Выполняют специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.
Бег	
Бег 30м, бег 6м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег; чередование ходьбы и бега 8-10мин; равномерный медленный бег до 12мин. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности. Подвижные игры для развития скоростных способностей, выносливости.	<i>Бег с преодолением препятствий</i> (с использованием иллюстративного материала): - наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», «прыжковым бегом» определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; - описывают технику выполнения бега с наступанием, на гимнастическую скамейку, прыжковым бегом разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими обучающимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». <i>Эстафетный бег</i> (с использованием иллюстративного материала): - наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности,

	делают выводы по задачам самостоятельного обучения; - описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега; - разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения эстафетного бега другими обучающимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <i>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега.</i> Выполняют бег 30м, 60м на результат, равномерный бег по дистанции на результат.
Прыжки	
Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание».	<i>Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание» (с использованием иллюстративного материала):</i> - повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; - закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание»; - контролируют технику выполнения упражнения другими обучающимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту указанными способами на результат.
Метание	
Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками, резиновыми жгутами; подвижные и спортивные игры с элементами метаний.	<i>Метание малого мяча на дальность (с использованием иллюстративного материала):</i> - наблюдают и анализируют образец техники учителя, выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по на дальность; - анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. <i>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений.</i> Выполняют

	метание малого мяча на дальность на результат.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.

4.2. Модуль «ГИМНАСТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Одежда и обувь для занятий. Физическая культура и Олимпийское движение в современной России. Правила развития физических качеств. Основа выполнения гимнастических упражнений. Страховка и самостраховка.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках гимнастики и требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях; - с олимпийским движением в России; - с правилами развития физических качеств. Беседа о выполнении гимнастических упражнений; страховки и самостраховки.
Общефизическая подготовка. Строевые упражнения.	
Организующие команды и приемы: выполнение команд: «Пол – оборота на право!», «Пол – оборота налево!», «Полшага!» «Полный шаг!»; совершенствование ранее пройденных строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической, с гантелями); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Выполняют: - строевые упражнения, перестроения и организующие команды; - повороты на месте, налево, направо и кругом; - общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия; - комплексы упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости.
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки). Мальчики: Кувырок вперед, перекаат назад	<i>Акробатическая комбинация:</i> - составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; - разучивают добавленные в комбинацию

в стойку на лопатках, стойка на голове с опорой на руки согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат; акробатическая комбинация (из стойки «старт пловца» с наскока 2 темповых кувырка в перед (2-ой со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, пережат назад в стойку на лопатках, пережат в перед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°; «мост»; совершенствование ранее пройденных упражнений, из положения стоя. Различные прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры и эстафеты.	акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); - контролируют выполнение технических действий другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). <i>Стойка на голове с опорой на руки (с использованием иллюстративного материала):</i> - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; - составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; - ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки. <i>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений.</i> Выполняют акробатическую комбинацию из 5 — 7 хорошо освоенных упражнений, прыжки через скакалку.
Висы и упоры	
Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах. Мальчики: упражнения подъём: переворотом в упор толчком двумя; упражнения на высокой перекладине: махом назад соскок; совершенствование ранее пройденных упражнений на перекладине и параллельных брусьях. Девочки: упражнения на разновысоких брусьях: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; совершенствование ранее изученных упражнений. Комбинация на гимнастическом бревне: из упора стоя продольно наскок перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре - руки стороны, обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки стороны, переменный шаг с одной и	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения упражнений на перекладине: - описывают технику выполнения с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления на основе предшествующего опыта; - разучивают технику выполнения упражнений на перекладине по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими обучающимися, сравнивают её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Выполняют: упражнения на перекладине различной высоты, комбинацию из хорошо освоенных упражнений.

другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной ноге, руки стороны (или вверх), стойка на одной ноге, другая вперед, беговые шаги до конца бревна, соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек	
Равновесие	
Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).	<i>Упражнения на низком гимнастическом бревне:</i> - знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники упражнений на низком гимнастическом бревне; - знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения упражнений; - разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; - контролируют технику выполнения комбинации другими обучающимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют: различные передвижения по низкому гимнастическому бревну.
Лазание	
Лазание по шесту в 3 приема, по канату в 2 приема.	<i>Лазанье по канату в два приёма</i>(с использованием иллюстративного материала): - повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма; - определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; - составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими обучающимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <i>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма.</i> Выполняют: лазание по канату в 3 приема.
Опорный прыжок	

Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота – 100 – 115см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота – 105 – 110см); повторение ранее изученных опорных прыжков.	<i>Опорный прыжок на гимнастического козла (девочки):</i> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; - уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; - описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; - повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; - определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; - разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими обучающимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. Выполняют опорные прыжки разученными способами.
Элементы атлетической и ритмической гимнастики	
Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом; силовые упражнения: с использованием веса собственного тела, веса партнера и спортивных снарядов; комплекс упражнений ритмической гимнастики (девочки), упражнения степ-аэробики.	<i>Упражнения степ-аэробики (с использованием иллюстративного материала):</i> - просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих); - составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения; - подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ - аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса. Выполняют комплекс упражнений с гантелями, силовые упражнения, комплекс ритмической гимнастики и степ-аэробики.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.

4.3. Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ».

4.3.1. БАСКЕТБОЛ.

Содержание учебного материала	Виды деятельности
-------------------------------	-------------------

Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках баскетбола. Баскетбол на современном этапе. Поведение во время соревнований. Правила безопасности во время игры.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках баскетбола и требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий баскетбола в спортивном зале; - с современным баскетболом и ведущими командами мира и России; - с основными правилами игры. Беседа о поведении и правил безопасности во время соревнований. Выполняют правила техники безопасности на уроках баскетбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость).	Выполняют: ускорение 5м, 10м, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 4х5м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов.
Технико-тактическая подготовка	
Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча 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. Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание, перехват); тактика игры; игра по упрощённым правилам в мини-баскетбол, игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 и эстафеты с элементами баскетбола	<i>Ловля мяча после отскока от пола (с использованием иллюстративного материала):</i> - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; - составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах). <i>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения (с использованием иллюстративного материала):</i> - совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; - описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации; - контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <i>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу.</i>

	<i>Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения</i> (с использованием иллюстративного материала): - закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы; - планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; - контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). Выполняют стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время учебной игры.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, основные правила игры, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений обучающихся		
	«5»	«4»	«3»
Броски мяча после ведения и двойного шага (с 5-ти попыток): мальчики девочки	3 3	2 2	1 1
6 штрафных бросков: мальчики девочки	3 3	2 2	1 1

4.3.2. ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках волейбола. Правила и организация игр. Двигательный режим обучающихся.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках волейбола и требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий волейболом в спортивном зале; - с правилами организация игр в волейбол; - с основными правилами игры. Беседа о двигательном режиме школьника. Выполняют правила техники безопасности на уроках волейбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость).	Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча.
Технико-тактическая подготовка	
Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. <i>Тактические действия:</i> игра по упрощенным правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) подвижные игры и эстафеты.	<i>Верхняя прямая подача мяча</i> (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; - планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <i>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку.</i> <i>Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову</i> (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; - разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в

	командах).
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, основные правила игры, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений обучающихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками сверху в парах (расстояние 2 м): мальчики девочки	6 5	5 4	3 3
Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах (расстояние 3 м): мальчики девочки	4 3	3 2	2 1
Нижняя прямая или боковая подачи (6 попыток): мальчики девочки	4 3	3 2	2 1

4.3.3. ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила игры футбола. Медицинский контроль и самоконтроль юного футболиста. Профилактика травматизма во время занятий футболом.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках футбола и требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий футболом в спортивном зале; - с основными правилами игры; - с медицинским контролем и самоконтролем юного футболиста; - с профилактикой травматизма во время занятий футболом. Выполняют правила техники безопасности на уроках футбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкости), ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой; ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой.	Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; упражнения с элементами футбола для развития физических качеств.
Технико-тактическая подготовка	
Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические	<i>Средние и длинные передачи футбольного мяча (с использованием иллюстративного материала):</i>

действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. <i>Индивидуальные действия в нападении:</i> маневрирования на поле; рациональное использование изученных технических приемов; индивидуальные действия в защите: совершенствование «закрытия»; умение противодействовать передачи, ведению и удару по воротам. <i>Групповые действия в нападении и защите:</i> при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника	- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; - разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах). <i>Тактические действия игры футбол</i> (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; - разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); - знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; - разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах).
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, основные правила игры, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений обучающихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 11м: мальчики	4-6	3	2
девочки	3-6	2	1
4 попытки ведения мяча одним из изученных способов на скорости: мальчики	4-5	3	2
девочки	3-5	2	1

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (7 класс)

№ п/п	Обучающиеся, оценка Нормативы, испытания	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (сек)	5,1	5,4	5,8	5,4	5,8	6,1
2	Бег 60м (сек)	9,6	10,0	10,8	9,9	10,6	11,0
3	Бег 500м (мин) - девочки				2,15	2,25	2,55

4	Бег 1000м (мин) - мальчики	4,10	4,30	5,00			
5	Бег 2000м (мин)	9,30	10,15	11,15	11,30	12,40	13,50
6	Челночный бег 4х9м (сек)	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Челночный бег 3х10м (сек)	8,2	8,9	9,2	8,7	9,5	10,0
8	Прыжок в длину с места (см)	175	160	145	165	155	135
9	Прыжок в длину с разбега (см)	340	320	270	320	280	240
10	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	115	105	95	105	95	85
11	Подтягивание (кол-во раз): на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа 90 см	8 24	6 16	3 12	14	12	9
12	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	63	55	35	73	63	45
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз)	25	18	12	15	12	8
14	Подъем туловища из положения лежа(кол-во раз/за 1 мин)	45	40	35	38	33	25
15	Наклоны вперед из положения, сидя, (см)	11	7	4	16	13	9
16	Метание теннисного мяча на дальность (м)	33	28	25	24	20	16

8 КЛАСС

№ п/п	Содержание учебного материала	Реализация содержания учебного материала	Виды деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре.			
1.1	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	В процессе уроков	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению; обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуры и организацией спортивной работы в школе; работа спортивных секций и их расписание; организация спортивных соревнований.
1.2	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.	В процессе уроков	<i>Физическая культура в современном обществе</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Темы рефератов: - «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); - «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); - «Прикладно - ориентированное направление

			физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации).
1.3	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.		<i>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися): - анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; - анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев. Готовят рефераты по темам: - «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием»; - «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность»; - «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека».
1.4	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	В процессе уроков	<i>Адаптивная физическая культура</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися): - анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности. Готовят доклады по темам: - «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления»; - «Лечебная физическая культура её направления и формы организации»; - «История и развитие Паралимпийских игр».
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.			
2.1	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	В процессе уроков	<i>Коррекция нарушения осанки</i> (с использованием иллюстративного материала): - изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; - измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; - планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты; - консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору

			дозировки его упражнений.
2.2	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	В процессе уроков	<i>Коррекция избыточной массы тела</i> (с использованием иллюстративного материала): - изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; - измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А Кетле), измерения параметров частей тела; - определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); - подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; - планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты; - консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.
2.3	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	В процессе уроков	<i>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</i>(с использованием иллюстративного материала): - знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; - повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса; - знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы; - составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя; - составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие; - консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие. <i>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий</i> (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий,

			развивающий и тренирующий); - знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; - знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; - знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; - конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты.
	Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.		
3.1.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков	Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.
3.2.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	В процессе уроков	<i>Профилактика умственного перенапряжения</i>(с использованием иллюстративного материала): - повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток; - знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; - знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации; - знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки; - знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы,

			разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки.
--	--	--	--

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.

4.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Особенности дыхания, питьевой режим при занятиях легкой атлетикой. Контроль и самоконтроль. Особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках легкой атлетики и требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий легкой атлетики в спортивном зале и во время выполнения беговых, прыжковых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; - с видами легкой атлетики; - с особенностями дыхания, питьевого режима, контроля и самоконтроля при занятиях легкой атлетикой; - с особенностями бега на короткие, средние и длинные дистанции. Выполняют правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. <i>Беседа. Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике</i> (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов; - знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО); - тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; упражнения с набивным мячом.	Выполняют специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.
Бег	
Бег 30м, бег 60м, бег 100-300м; повторный бег 2х200м. Кроссовый бег. Чередование ходьбы и бега 10-12 мин; равномерный медленный бег до 12 мин; повторный бег на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально); бег со сменой лидера; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости и быстроты. Самостоятельная подготовка к	<i>Кроссовый бег</i> (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения; - знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); - сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в

выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики.	выполнении; - разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации; - разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации; - консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости. <i>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах:</i> - проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; - определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника); - составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; - совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; - развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции; - совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; - развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции; - консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов. Выполняют бег 30м, 60м, равномерный бег по учебной дистанции на результат. Играют: подвижные и спортивные игры с элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места, с разбега	<i>Прыжок в длину с разбега способом</i>

способом «согнув ноги», «прогнувшись», прыжки в высоту способом «перешагивание». Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	<i>«прогнувшись»</i> (с использованием иллюстративного материала): - закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; - контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы; - описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения; - разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения прыжка другими обучающимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); - консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий. <i>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах:</i> - проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; - определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений; - планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса; - составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; - развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; - развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; - консультации с учителем по выбору состава
--	--

	физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов. Выполняют прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту указанными способами на результат.
Метание	
Метание мяча на дальность. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики. Подвижные и спортивные игры с элементами метаний.	<i>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах:</i> - проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; - определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений; - планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса; - составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; - развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; - совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения; - консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов. Выполняют метание малого мяча на дальность на результат.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.

4.2. Модуль «ГИМНАСТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	

Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Одежда и обувь для занятий. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Страховка и самостраховка.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках гимнастики и требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях; - с основами обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Беседа о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур; выполняют: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка. Строевые упражнения.	
Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3, 4, 5 и обратно; Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Выполняют: - строевые упражнения, перестроения и организующие команды; - повороты на месте, налево, направо и кругом; - общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия; - комплексы упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости.
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики. Эстафеты, подвижные игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений. <i>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики</i> (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.); - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений; - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ - аэробики; - составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ - аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё

	музыкальное сопровождение (8—10 упражнений); - разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими обучающимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); - консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях. Выполняют акробатическую комбинацию и комбинацию ритмической гимнастики.
Висы и упоры	
Мальчики: Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока. Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Девочки: упражнения на разновысоких брусьях: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; на разновысоких брусьях: из виса на нижней жерди (н.ж.) толчком на подъём в упор на верхнюю жердь (в.ж); из упора н.ж. опускание вперед в вис присев; из виса присев на н.ж. махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в.ж.; вис лежа на н.ж., сед боком на н.ж., соскок.	<i>Гимнастическая комбинация на перекладине» (6- 8 упражнений (с использованием иллюстративного материала):</i> - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине; - знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; - разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; - составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах); - консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений. <i>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине» (5—6 упражнений с использованием иллюстративного материала):</i> - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях; - знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; - разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; - составляют комбинацию из хорошо освоенных

	упражнений и разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях. Выполняют упражнения и комбинации на гимнастической перекладине и параллельных брусьях.
Равновесие	
Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях. Комбинация на гимнастическом бревне: танцевальные шаги (полька, ходьба с взмахом ног и поворотами, соскок из упора стоя на колени в стойку боком к бревну).	Упражнения на низком гимнастическом бревне (с использованием иллюстративного материала): - повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; - повторяют упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); - составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <i>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне, скамейке.</i> Выполняют гимнастические упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне.
Лазание	
Лазание по шесту и канату в 2-3 приема	<i>Лазание по канату в три приёма</i> (с использованием иллюстративного материала): - наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы; - описывают технику выполнения лазанья по канату в 2 и 3 приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими обучающимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).

		Выполняют лазание по канату в 3 и 2 приема.
Опорный прыжок		
<i>Мальчики:</i> прыжок, согнув ноги (козел в длину высота – 110 – 115см). <i>Девочки:</i> прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота – 110см); повторение ранее разученных опорных прыжков.	<i>Опорные прыжки</i> (с использованием иллюстративного материала): - повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; - наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения; - разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют опорные прыжки разученными способами.	
Домашние задания (самостоятельные занятия)		
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.	

4.3. Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

4.3.1. BASKETBOЛ.

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техника безопасности на уроках баскетбола. Понятие о психическом и физическом здоровье. Специальная физическая подготовка баскетболиста. Методика развития скоростно-силовых качеств, ловкости. Правила игры. Поведение во время соревнований.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках баскетбола и требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий баскетбола в спортивном зале; - с историей развития баскетбола; - с основными правилами игры; - со специальной физической подготовкой баскетболиста и методикой развития скоростно-силовых качеств, ловкости и прыгучести. Беседа о гигиене тела, одежды, спортивной формы, о психическом и физическом здоровье. Выполняют правила техники безопасности на уроках баскетбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, ловкость и гибкость),	Выполняют: ускорение с разных исходных положений 5, 10, 15, 20м; «челночный» бег 4х10м; серийные прыжки толчком двух и одной ноги с доставанием высоко подвешенных предметов;

подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	упражнения с отягощением, набивными мячами; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости, эстафеты.
Технико-тактическая подготовка	
Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	<i>Повороты с мячом на месте</i> (с использованием иллюстративного материала): - закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; - знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу. <i>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу</i> (с использованием иллюстративного материала): - закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; - знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; - разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах); - знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; - разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах). <i>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</i> (с использованием иллюстративного материала): - закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди; - знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; - описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими обучающимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий. <i>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</i> (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с образцом техники броска мяча в

	корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; - описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах); - консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий. Выполняют: различные передвижения и остановки, технические приемы нападения и защиты; асинхронное ведение мяча без зрительного контроля, «перекладывание» мяча при сопротивлении защитника; броски 1-ой рукой сверху в прыжке, 2-мя руками сверху с места и в движении с сопротивлением защитника; штрафной бросок; броски мяча в корзину после «двойного шага»; накрытия мяча; борьбу за мяч, отскочивший от щита.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, основные правила игры, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений обучающихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху на расстоянии 3м от щита: мальчики	3	2	1
6 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3м от щита: девочки	3	2	1

6 штрафных бросков: мальчики	4	2	1
девочки	3	2	1

4.3.2. ВОЛЕЙБОЛ.

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках волейбола. Правила и организация игр (судейство, жесты судьи). Самоконтроль и контроль над физическим состоянием во время игры.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках волейбола и требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий волейболом в спортивном зале; - с историей развития волейбола; - с основными правилами игры; - с правилами организации игр, судейство и жесты судьи. Беседа о гигиене тела, одежды, спортивной формы, режиме дня учащегося, физиологических основ воспитания физических качеств. Выполняют правила техники безопасности на уроках волейбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	Выполняют: бег с ускорением, броски набивного мяча, прыжки через скакалку, «челночный бег», прыжки на двух ногах, через гимнастическую скамейку, подтягивание, наклон туловища вперед сидя.
Технико-тактическая подготовка	
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. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) подвижные игры и эстафеты	<i>Прямой нападающий удар</i> (с использованием иллюстративного материала):- знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи; - описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; - разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; - контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими обучающимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его

	разучивания и закрепления. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности; - формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; - разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); - контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими обучающимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <i>Тактические действия в игре волейбол</i> (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, основные правила игры, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений обучающихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах: мальчики	5	4	3
девочки	4	3	2
Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах: мальчики	4	3	2
девочки	3	2	1
Верхняя прямая подача (7 попыток): мальчики	4	3	2
девочки	3	2	1

4.3.3. ФУТБОЛ.

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках футбола. Спортивный режим и питание юного футболиста. Основные понятия судейства и арбитража.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках футбола и требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий футболом в спортивном зале; - со спортивным режимом и питанием юного футболиста; - с основными понятиями судейства и арбитража. Выполняют правила техники безопасности на уроках футбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость).	Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; упражнения с элементами футбола для развития физических качеств.
Технико-тактическая подготовка	
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).	<i>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол</i> (с использованием иллюстративного материала Интернета): - знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; - разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); - знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; - разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); - играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, основные правила игры, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений обучающихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в заданную часть ворот: мальчики или заданную половину футбольных ворот с расстояния 11м: девочки	4-5 3-5	3 2	2 1
5 попыток обводки стоек (фишек): мальчики девочки	4-5 3-5	3 2	2 1

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (8 класс)

№ п/п	Обучающиеся, оценка Нормативы, испытания	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (сек)	4,8	5,1	5,6	5,2	5,6	5,8
2	Бег 60м (сек)	9,4	9,8	10,5	9,7	10,4	10,8
3	Бег 500м (мин)	1,45	1,55	2,15	2,15	2,30	2,55
4	Бег 1000м (мин)	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
5	Бег 2000м(мин)	9,30	9,50	10,30	11,00	12,30	13,20
6	Челночный бег 4х9м(сек)	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
7	Челночный бег 3х10м(сек)	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
8	Прыжок в длину с места (см)	180	175	160	170	165	145
9	Прыжок в длину с разбега (см)	360	340	290	350	300	260
10	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	120	110	100	110	100	90
11	Подтягивание (кол-во раз): на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа 90 см	9 25	7 18	5 15	 16	 14	 10
12	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	65	58	40	75	65	50
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз)	27	20	15	19	13	9
14	Подъем туловища из положения лежа(кол-во раз/ за 1 мин.)	48	43	38	40	35	26
15	Наклоны вперед из положения, сидя(см)	12	8	5	18	15	10
16	Метание теннисного мяча на дальность (м)	35	30	28	25	22	18

9 КЛАСС

№ п/п	Содержание учебного материала	Реализация содержания учебного материала	Виды деятельности
	Раздел 1. Знания о физической культуре.		
1.1	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.	В процессе уроков	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению; обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;

	Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.		высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуры и организацией спортивной работы в школе; работа спортивных секций и их расписание; организация спортивных соревнований.
1.2	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	В процессе уроков	<i>Здоровье и здоровый образ жизни</i> (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления): - что такое здоровье, и какие факторы определяют его состояние; - почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; - какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни.
1.3	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	В процессе уроков	<i>Пешие туристские подходы</i> (с использованием иллюстративного материала): - обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах; - рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения; - знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака.
1.4	Профессионально-прикладная физическая культура.	В процессе уроков	<i>Профессионально-прикладная физическая культура</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала): - знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ; - изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость; - знакомятся с правилами отбора и составления

			комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств; - составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой.
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.		
2.1	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	В процессе уроков	<i>Восстановительный массаж</i> (с использованием научных статей и иллюстративного материала): - знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный); - знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения;- разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах); - составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение.
2.2	Банные процедуры как средство укрепления здоровья.	В процессе уроков	<i>Банные процедуры</i> (с использованием научных статей и иллюстративного материала): - знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.); - знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности.
2.3	Измерение функциональных резервов организма	В процессе уроков	<i>Измерение функциональных резервов организма</i> (с использованием иллюстративного материала):- знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека; - знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба

			Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»); - разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам; - проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал.
2.4	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	В процессе уроков	<i>Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями</i> (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар); - знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; - наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе); - контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими обучающимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах).
3.	Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.		
3.1.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков	Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.
3.2.	Занятия физической культурой и режим питания.	В процессе уроков	<i>Занятия физической культурой и режим питания</i> (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом; - знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность

			организма, рассматривают конкретные примеры; - знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела.
3.3.	Упражнения для снижения избыточной массы тела.	В процессе уроков	<i>Упражнения для снижения избыточной массы тела</i> (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); - определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам; - знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели.
3.4.	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	В процессе уроков	<i>Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности</i> (с использованием иллюстративного материала): - составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; - включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.

4.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках легкой атлетика. Значение оздоровительного бега. Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями. Достижения российских спортсменов.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках легкой атлетики и требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий легкой атлетики в спортивном зале и во время выполнения беговых, прыжковых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; - с принципами самостоятельных занятий физическими упражнениями; - с видами легкой атлетики; - с достижениями российских спортсменов по легкой атлетике; - значениям оздоровительного бега и правильного дыхания во время беговых, прыжковых упражнений. Выполняют правила техники безопасности на

	уроках легкой атлетики.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; упражнения с набивным мячом.	Выполняют специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.
Бег	
Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции. Бег 30м, бег 60м, бег 100м, 200м-600м; эстафетный бег; повторный бег 2х200м; спортивные игры для развития скоростных способностей.	<i>Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях (с использованием иллюстративного материала):</i> - рассматривают и уточняют образцы техники беговых упражнений; - контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют бег 30м, 60м, равномерный бег по учебной дистанции на результат.
Прыжки	
Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием».	<i>Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях (с использованием иллюстративного материала):</i> - рассматривают и уточняют образцы техники прыжковых упражнений; - контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими обучающимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах, работа в парах). <i>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в длину с места, с разбега и высоту с разбега способом «перешагивание».</i> Выполняют прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту указанными способами на результат.
Метание	
Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	<i>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность (с использованием иллюстративного материала):</i> - рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); - контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки;	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

прыжки с места. Теоретические знания.	Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.
---------------------------------------	--

4.2. Модуль «ГИМНАСТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Одежда и обувь для занятий. История Олимпийских игр, традиции, правила, символика. Значение гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках гимнастики и требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях; - с историей Олимпийских игр, традиций, правил, символики. Беседа о значении гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости, о здоровом образе жизни, техникой безопасности, и правилами проведения закаляющих процедур; выполняют: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка. Строевая подготовка.	
Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3, 4, 5 и обратно в движении; переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Выполняют: - строевые упражнения, перестроения и организующие команды; - повороты на месте, налево, направо и кругом; - общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия; - комплексы упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости.
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Юноши: акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя - ноги врозь. Девушки: акробатическая комбинация из освоенных акробатических упражнений, элементы степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки). Эстафеты, игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	<i>Длинный кувырок с разбега, кувырок назад в упор, стоя ноги врозь</i> (с использованием иллюстративного материала):- изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, кувырка назад в упор, стоя ноги врозь выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; - анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь разучивают их; - разучивают длинный кувырок с разбега и кувырок назад в упор, стоя ноги врозь по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения длинного

	кувырка и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); - консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; - последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой. <i>Акробатическая комбинация</i> (с использованием иллюстративного материала): - составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); - контролируют технику выполнения упражнений другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); - консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Выполняют акробатическую комбинацию и комбинацию ритмической гимнастики.
Висы и упоры	
Юноши: гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки, повторение ранее пройденных упражнений. Девушки: упражнения на разновысоких брусьях: вис, прогнувшись на н.ж. с опорой ног о верхнюю; переход в упор на н.ж.; наскок в упор на н.ж., вис, прогнувшись на н.ж. с опорой ног на верхнюю, переход в упор на н.ж., махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь; подъем переворотом махом; повторение ранее пройденных упражнений.	<i>Размахивания в висе на высокой перекладине</i> (с использованием иллюстративного материала): - изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении; - анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их; - разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); - консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой. <i>Соскок вперед, прогнувшись с высокой гимнастической перекладины</i> (с использованием иллюстративного материала): - изучают и анализируют образец техники соскока, вперед прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания;

	- контролируют технику выполнения соскока другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <i>Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине</i> (с использованием иллюстративного материала): - составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); - контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); - консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. <i>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</i> (с использованием иллюстративного материала): - закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; - наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; - составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения комбинации другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); - консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Выполняют упражнения и комбинации на гимнастической перекладине, параллельных брусьях.
Равновесие	
Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки)	<i>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне</i> (с использованием иллюстративного материала):- закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; - наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические

	трудности; - разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата, стойки на колене с опорой на руки в полной координации на гимнастическом бревне; - контролируют технику выполнения полушпагата, стойки на колене с опорой на руки другими обучающимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); - составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений); - консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Выполняют гимнастические упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне.
Лазание	
Лазание по канату в 2 приема	<i>Лазание по канату в три приёма</i> (с использованием иллюстративного материала): - наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы; - описывают технику выполнения лазанья по канату в 2 и 3 приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими обучающимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют лазание по канату в 3 и 2 приема.
Опорный прыжок	
Юноши: прыжок, согнув ноги (козел в длину высота – 115см). Девушки: прыжок боком (конь в ширину, высота–110см); повторение ранее разученных опорных прыжков.	<i>Опорные прыжки</i> (с использованием иллюстративного материала):- повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; - наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения; - разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения опорных прыжков другими обучающимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки,

	предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют опорные прыжки разученными способами.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.

4.3. Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

4.3.1. БАСКЕТБОЛ.

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Методика развития ловкости. Профилактика травматизма и оказания первой доврачебной помощи. Правила игры по баскетболу. Поведение во время соревнований.	Знакомство:- с правилами поведения на уроках баскетбола и требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий баскетбола в спортивном зале; - с основными правилами игры; - методикой развития ловкости. Беседа о профилактике травматизма и оказания первой доврачебной помощи, поведении во время соревнований. Выполняют правила техники безопасности на уроках баскетбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для развития физических качеств; специальные упражнения баскетболиста (ранее изученные).	Выполняют: ускорение с места 5, 10, 15, 20м с разных видов исходных положений; «челночный» бег 4х10м; упражнения с отягощениями, с набивными мячами; эстафеты; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук; гибкости; ранее изученные специальные упражнения баскетболиста.
Технико-тактическая подготовка	
Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	<i>Техническая подготовка в баскетболе (с использованием иллюстративного материала):</i> - рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; - контролируют технику выполнения игровых действий другими обучающимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием

	разученных технических и тактических действий (обучение в командах).
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, основные правила игры, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений обучающихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху в прыжке на расстоянии 3м: юноши	3	2	1
6 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3м от щита: девушки	3	2	1
6 штрафных бросков: юноши	5	2	1
девушки	4	2	1

4.3.2. ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности на уроках волейбола. Развитие волейбола на современном этапе в России. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. Помощь при проведении судейства, комплектовании команды, организации и проведении игр.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках волейбола и требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий волейболом в спортивном зале; - с развитием волейбола на современном этапе в России; - с основными правилами игры. Беседа о профилактике травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями, помощи при проведении судейства, комплектовании команды, организации и проведении игр. Выполняют правила техники безопасности на уроках волейбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для развития физических качеств; специальные упражнения баскетболиста (ранее изученные); подвижные игры и эстафеты	Выполняют: броски набивного мяча, бег с различных исходных положений, на месте, «челночный бег», прыжки через скакалку, прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку, подтягивания, наклоны туловища вперед сидя.
Технико-тактическая подготовка	
Техническая подготовка в игровых	Техническая подготовка в волейболе (с

действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка. Учебная игра по правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках (ранее изученные подвижные игры).	использованием иллюстративного материала): - рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; - контролируют технику выполнения игровых действий другими обучающимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, основные правила игры, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений обучающихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах: юноши	5	4	3
девушки	4	3	2
Прием и передача мяча двумя руками снизу через сетку в парах: юноши	4	3	2
девушки	3	2	1
Верхняя прямая подача (6 попыток): юноши	4	3	2
девушки	3	2	1

4.3.3. ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках футбола. Основные принципы арбитража. Профилактика травматизма на уроках футбола. Российские и международные футбольные организации.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках футбола и требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий футболом в спортивном зале; - с основными принципами арбитража; - с основными правилами игры. Беседа о профилактике травматизма на уроках футбола, о российских и международных

	футбольных организациях Выполняют правила техники безопасности на уроках футбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость), ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой.	Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; упражнения с элементами футбола для развития физических качеств.
Технико-тактическая подготовка	
Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	<i>Техническая подготовка в футболе (с использованием иллюстративного материала):</i> - рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке; - контролируют технику выполнения игровых действий другими обучающимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, основные правила игры, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений обучающихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м (из-за пределов штрафной): юноши	4-5	3	2
девушки	3-5	2	1
5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 11м после ведения мяча: юноши	4-5	3	2
девушки	3-5	2	1

5 ударов по мячу серединой лба на точность в руки партнеру: юноши	4-5	3	2
девушки	3-5	2	1
Для вратарей: 5 ударов по мячу ногой с рук на дальность и точность с разбега не более 4 шагов, не выходя за пределы штрафной, в условном коридоре шириной 10м: юноши	4-5	3	2
девушки	3-5	2	1
Для вратарей: 5 бросков мяча на дальность и точность одним из выученных способов с разбега больше 4 шагов, не выходя за пределы штрафной площадки, в условном коридоре шириной 3м: юноши	4-5	3	2
девушки	3-5	2	1

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
(9 класс)**

№ п/п	Категория обучающихся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м(сек)	4,6	5,0	5,3	5,0	5,5	6,0
2	Бег 60м(сек)	9,0	9,6	10,0	9,6	10,2	10,5
3	Бег 500м(мин)	1,40	1,50	2,10	2,10	2,25	2,50
4	Бег 1000м(мин)	3,40	4,10	4,40	4,15	4,40	6,00
5	Бег 2000м(мин)	9,20	9,40	10,00	10,50	12,20	13,00
6	Челночный бег 4х9м(сек)	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
7	Челночный бег 3х10м(сек)	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
8	Прыжок в длину с места (см)	200	180	170	175	165	150
9	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	300	360	310	280
10	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	130	120	105	115	105	95
11	Подтягивание(кол-во раз): на высокой перекладине – мальчики на низкой перекладине – девочки	10 28	8 20	6 18	 17	 15	 12
12	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	65	60	45	75	66	50
13	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа(кол-во раз):	32	25	22	20	15	10
14	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа(кол-во раз):	50	45	40	45	40	35
15	Наклоны вперед из положения сидя (см)	13	11	6	20	15	13
16	Метание теннисного мяча на дальность, (м)	40	35	30	26	25	20

**Тематическое планирование
5 класс
(68 ч/год; 2 ч/неделю; 34 уч. недели)**

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Инвариантные модули		68	-
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2	Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3	Физическое совершенствование.	В процессе уроков	Российская электронная школа

	Физкультурно-оздоровительная деятельность		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4	Спортивно-оздоровительная деятельность	-	-
4.1.	Модуль «Легкая атлетика»	32	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4.2.	Модуль «Гимнастика»	12	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4.3.	Модуль «Спортивные игры»	24	-
4.3.1.	Баскетбол	8	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4.3.2.	Волейбол	8	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4.3.3.	Футбол	8	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Вариативные модули		-	-
5	Модуль «Спорт»	-	-
	Итого	68	-

**Тематическое планирование
6 класс
(68 ч/год; 2 ч/неделю; 34 уч. недели)**

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	Инвариантные модули	68	-
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2	Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/6/
4	Спортивно-оздоровительная деятельность	-	-
4.1.	Модуль «Легкая атлетика»	32	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/6/
4.2.	Модуль «Гимнастика»	12	Российская электронная школа

			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
4.3.	Модуль «Спортивные игры»	24	-
4.3.1.	Баскетбол	8	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/6/
4.3.2.	Волейбол	8	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/6/
4.3.3.	Футбол	8	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Вариативные модули		-	-
5	Модуль «Спорт»	-	-
	Итого	68	-

Тематическое планирование
7 класс
(68 ч/год; 2 ч/неделю; 34 уч. недели)

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Инвариантные модули		68	-
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2	Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4	Спортивно-оздоровительная деятельность	-	-
4.1.	Модуль «Легкая атлетика»	32	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4.2.	Модуль «Гимнастика»	12	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4.3.	Модуль «Спортивные игры»	24	-
4.3.1.	Баскетбол	8	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4.3.2.	Волейбол	8	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4.3.3.	Футбол	8	Российская электронная школа

			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Вариативные модули		-	-
5	Модуль «Спорт»	-	-
	Итого	68	-

Тематическое планирование
8 класс
(68 ч/год; 2 ч/неделю; 34 уч. недели)

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Инвариантные модули		68	-
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2	Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/8/
4	Спортивно-оздоровительная деятельность	-	-
4.1.	Модуль «Легкая атлетика»	32	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/8/
4.2.	Модуль «Гимнастика»	12	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/8/
4.3.	Модуль «Спортивные игры»	24	-
4.3.1.	Баскетбол	8	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/8/
4.3.2.	Волейбол	8	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/8/
4.3.3.	Футбол	8	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Вариативные модули		-	-
5	Модуль «Спорт»	-	-
	Итого	68	-

**Тематическое планирование
9 класс
(68 ч/год; 2 ч/неделю; 34 уч. недели)**

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
<i>Инвариантные модули</i>		68	-
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2	Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/9/
4	Спортивно-оздоровительная деятельность	-	-
4.1.	Модуль «Легкая атлетика»	32	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/9/
4.2.	Модуль «Гимнастика»	12	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/9/
4.3.	Модуль «Спортивные игры»	24	-
4.3.1.	Баскетбол	8	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/9/
4.3.2.	Волейбол	8	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/9/
4.3.3.	Футбол	8	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/9/
<i>Вариативные модули</i>		-	-
5	Модуль «Спорт»	-	-
	Итого	68	-

Примечание: В случае плохой погоды занятия проводить в зале по программе баскетбол/волейбол

Поурочное планирование по физической культуре
5 класс
68 ч/год, 2 ч/нед.

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Вводный, первичный инструктаж по ОТ. Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 30 – 60 м. с максимальной скоростью. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. История развития лёгкой атлетики.	1
2	Спринтерский бег. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Пятнашки». Виды лёгкой атлетики.	1
3	Старты из различных исходных положений. Бег на короткие дистанции (10 – 15 м.). Ускорение с высокого старта. Финальное усилие. Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки. Ведущие спортсмены России по лёгкой атлетике.	1
4	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Подтягивание на перекладине. Подъём туловища из положения лёжа. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Значение оздоровительного бега. Дыхание.	1
5	Метание теннисного мяча на дальность. Правила соревнований в беге. Бег 60 м. Стар, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Эстафеты с бегом. Система дополнительного обучения физической культуре.	1
6	Скоростной бег до 40 м. Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Подвижная игра «Кто быстрее».	1
7	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Прыжки в длину с места и с 7 – 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжки на скакалке. Круговая эстафета.	1
8	Прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с места. Прыжок в высоту с 3- 5 шагов разбега способом «перешагивание». Метание мяча с места на заданное расстояние. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1
9	Равномерный бег до 3-х мин. Подвижная игра «Волк во рву». Организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	1
10	Равномерный бег до 5-и мин. Бег по пересечённой местности. Подвижная игра «Перестрелка». Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр.	1
11	Равномерный бег до 5-и мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».	1
12	Повторный бег 2х30 м. Подвижная игра «Перестрелка».	1
13	Равномерный бег до 10-и мин. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Подвижная игра «Выбивалы».	1
14	Бег 1000 м. Подвижная игра «Перестрелка». Физическая культура и ЗОЖ: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1
15	Равномерный бег до 10-и мин. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Подвижная игра «Выбивалы».	1
16	Контроль навыков. Бег 2000 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	1

17	Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. История развития баскетбола.	1
18	Ведение мяча на месте в низкой, средней и высокой стойке. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах; одной рукой от плеча на месте; с отскоком от пола. Игра «Передал - садись». Основные правила игры.	1
19	Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; остановки прыжком, двумя шагами. Повороты без мяча и с мячом. Понятие про технику игры.	1
20	Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Сочетание приёмов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Игра «Быстро и точно».	1
21	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Работа в парах: вырывание и выбивание мяча. Игра «Борьба за мяч».	1
22	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Штрафной бросок.	1
23	Бросок двумя руками снизу в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди и с места. Игра в мини- баскетбол.	1
24	Контроль навыков. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек, по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол.	1
25	Спортивные игры. Футбол. Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. История развития футбола.	1
26	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Ведение мяча на месте. Игра «Передал - садись».	1
27	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Игра в мини-футбол. Правила игры в футбол.	1
28	Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра в мини – футбол.	1
29	Остановка мяча грудью. Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча. Игра по упрощённым правилам.	1
30	Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра в мини – футбол.	1
31	Ведение мяча по прямой. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.	1
32	Контроль навыков. Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней частью подъёма со штрафной линии и с различных точек линии поля. Двусторонняя игра.	1
33	Повторный инструктаж по ОТ. Спортивные игры. Волейбол. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.	1
34	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
35	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты.	1
36	Передвижения в стойке. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Подвижная игра «Бомбардиры».	1
37	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Набрасывание мяча. Подвижная игра «Поддай и попади».	1

38	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Подвижная игра «Мяч над сеткой».	1
39	Нижняя прямая подача с 3 - 6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча. Игра по упрощённым правилам.	1
40	Контроль навыков. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. через сетку с расстояния 3 – 6 м. Игра в мини-волейбол.	1
41	Гимнастика. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Подвижная игра «Запрещённое движение». Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.	1
42	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе (м.), подтягивание из виса лёжа (д.). Подвижная игра «Светофор». История развития современного олимпийского движения.	1
43	Вис на согнутых руках. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание. Подвижная игра «Фигуры».	1
44	Кувырок вперёд ноги скрестно с последующим поворотом на 180 °С. Броски набивного мяча до 2 кг. Подвижная игра «Удочка». Составление индивидуального режима дня.	1
45	Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Подвижная игра «Кто обгонит».	1
46	Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80 – 100 см.). Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки».	1
47	Опорный прыжок. Поднимание туловища. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения.	1
48	Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Подвижная игра «Верёвочка под ногами».	1
49	Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	1
50	Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. Подвижная игра «Два лагеря». Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.	1
51	«Мост» из положения лежа с помощью и самостоятельно. Упражнения на гибкость. Подвижная игра «Смена капитана».	1
52	Контроль навыков. Подъём туловища из положения лёжа за 1 мин. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Кто обгонит». Способы измерения и оценивания осанки.	1
53	Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (10-15 м.) и бег с ускорением (30- 40 м.). Подвижная игра «Бег с флажками». Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
54	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Старты из различных исходных положений. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях.	1
55	Высокий старт, бег с ускорением (50 – 60 м.), разгон, финиширование. Подтягивание на перекладине. Подъём туловища из положения лёжа. Передача эстафетной палочки.	1

56	Бег 60 м. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
57	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч». Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.	1
58	Спринтерский бег. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Прыжки в длину с места и разбега 11 – 15 шагов. Эстафеты с прыжками.	1
59	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки на скакалке. Встречная эстафета.	1
60	Метание мяча с места на заданное расстояние. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1
61	Равномерный бег до 5-мин. Подвижная игра "Невод". Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в ЗОЖ современного человека.	1
62	Равномерный бег до 5-и мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».	1
63	Равномерный бег до 7-и мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Перестрелка».	1
64	Равномерный бег до 7-и мин. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
65	Бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Подвижная игра «Бег с флажками».	1
66	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Эстафеты с бегом.	1
67	Бег на дистанцию 1000 м. Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».	1
68	Контроль навыков. Бег на дистанцию 2000 м. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Подвижная игра «Перестрелка».	1

Поурочное планирование по физической культуре

6 класс

68 ч/год, 2 ч/нед.

№ п/п	Тема уроков	Количество часов
		Всего
1	Первичный инструктаж по ОТ. Легкая атлетика. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Высокий старт (15-30 м.), бег с ускорением (10 – 30 м.). Встречная эстафета. Подвижная игра «Бег с флажками».	1
2	Высокий старт (15-30 м.), бег с ускорением (40 – 50 м.). Круговая эстафета. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1
3	Высокий старт (15-30 м.). Бег по дистанции. Встречная эстафета. Старты из различных положений. Виды лёгкой атлетики.	1
4	Высокий старт (15-30 м.). Бег по дистанции. Бег (2*60 м.). Эстафеты. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1
5	Бег 60 м. Спринтерский бег. Финиширование. Эстафеты. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1
6	Прыжки в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с 5 – 6 м. Круговая эстафета.	1

7	Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Бег по дистанции. Бег (2×30 м.). Встречная эстафета. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире.	1
8	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Обучение подбору разбега, отталкивания. Эстафетный бег. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
9	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность. Игра «Попади в мяч».	1
10	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м.) с 5 - 6 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Флажки».	1
11	Равномерный бег до 3-х мин. Метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».	1
12	Равномерный бег (5 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м., ходьба – 100 м.). Бег с преодоление естественных препятствий. Признаки утомления. Питьевой режим. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
13	Равномерный бег (6 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м., ходьба – 100 м.). Спортивная игра «Перестрелка».	1
14	Равномерный бег (7 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м., ходьба – 90 м.). Роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр и их развитии. Метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность. Спортивная игра «Борьба за знамя».	1
15	Равномерный бег (до 10 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м., ходьба – 90 м.). Бег по пересечённой местности. Подвижная игра «Челнок».	1
16	Контроль навыков. Бег на длинные дистанции 1 км. Бег с преодоление естественных препятствий. Спортивная игра «Пионербол».	1
17	Спортивные игры. Баскетбол. История развития баскетбола. Стойка и передвижения игрока, (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд, с изменением направления движения) остановки (прыжком, двумя шагами).	1
18	Рациональное питание спортсменов. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в парах. Повороты без мяча и с мячом. Передвижения в основной стойке. Игра в мини-баскетбол. Девиз, символика и ритуалы современных олимпийских игр.	1
19	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Остановка прыжком после ускорения. Игра в мини-баскетбол.	1
20	Вредные привычки и их отрицательное влияние на достижения в спорте. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча без сопротивления на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Остановка в шаге. Эстафеты с мячом.	1
21	Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	1
22	Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол.	1

23	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов (ведение, остановка, бросок). Позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощённым правилам в мини-баскетбол.	1
24	Контроль навыков. Ловля мяча после отскока от пола. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1
25	Спортивные игры. Футбол. Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Прямой и резанный удар по мячу.	1
26	История развития футбола. Остановка и передача мяча на месте. Удары по мячу с полулёта. Работа с мячом в парах. Ведение мяча на месте. Точность удара. Удары по мячу внутренней и внешней частью подъёма. Подвижная игра «Передал - садись».	1
27	Передача мяча на месте внутренней стороной стопы. Траектория полёта мяча после удара. Остановка и передача мяча в движении. Удары по мячу внутренней стороной стопы, серединой лба. Игра в мини-футбол. История организации и проведения первых олимпийских игр современности.	1
28	Выдающиеся футболисты. Ведение мяча внешней и средней частью подъёма, внутренней стороной стопы. Удары по катящемуся мячу. Отработка паса. Набивание мяча 2-мя ногами. Остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью. Спортивная игра «Квадрат».	1
29	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Обводка фишек правой левой ногой внутренней стороной. Обманные движения (ложная и действительная фаза движения). Игра в мини-футбол.	1
30	Ведение мяча с изменением направления. Набивание мяча коленками, головой, ногами. Отбор мяча (перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника). Эстафеты с мячом.	1
31	Работа в парах - набрасывание и остановка мяча. Остановка мяча грудью. Жонглирование. Вбрасывание мяча из положения шага. Игра в мини-футбол.	1
32	Контроль навыков. Остановка мяча бедром и лбом. Остановка ступнёй. Ведение мяча и удар по воротам. Пенальти. Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание кулаком, бросок мяча рукой). Учебная игра. Первые олимпийские чемпионы.	1
33	Повторный инструктаж по ОТ. Спортивные игры. Волейбол. Основная стойка. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. История развития волейбола.	1
34	Стойка игрока. Передвижение в стойке приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперёд. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья.	1
35	Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	1
36	Терминология тактики нападения и защиты (правила игры). Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	1
37	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
38	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямая нижняя подача через сетку. Игра в мини-волейбол.	1

39	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.	1
40	Контроль навыков. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол. Физическая подготовленность, как результат физической подготовки.	1
41	Гимнастика. Виды гимнастики. Подтягивание в висе. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подвижная игра «Запрещённое движение».	1
42	Закаливание. Кувырок вперёд, кувырок назад слитно. Влияние гимнастических упражнений на осанку. Эстафеты с мячами. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.	1
43	Страховка и помощь во время занятий. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Подвижная игра «Третий лишний».	1
44	Кувырок вперед, назад. Прыжки со скакалкой. Подтягивание в висе. Подвижная игра «Пионербол». Развитие силовых способностей и гибкости.	1
45	«Мост» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Стойка на лопатках. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1
46	Стойка на голове. Броски набивного мяча. Подвижная игра «Что изменилось?». Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	1
47	Стойка на голове. Прыжки со скакалкой. Гимнастические комбинации на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Точный поворот».	1
48	Стойка на голове. Стойка на руках. Подвижная игра «Что изменилось?».	1
49	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Гимнастическая полоса препятствий. Подвижная игра «Выбивалы».	1
50	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» девочки. Гимнастическая полоса препятствий. Подвижная игра «Чай-чай выручай!». Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности.	1
51	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» девочки. Бросок набивного мяча. Эстафеты.	1
52	Контроль навыков. Прыжки со скакалкой. Бросок набивного мяча. Гимнастическая полоса препятствий. Подвижная игра «Охотники и зайцы». Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.	1
53	Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (15-30 м.) и бег с ускорением (40- 50 м.). Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Подвижная игра «Бег с флажками».	1
54	Высокий старт (15-30 м.). Бег по дистанции. Бег 30 м. Финиширование. Встречная эстафета. Старты из различных положений. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1
55	Бег 60 м. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Подбор разбега, отталкивания. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции.	1
56	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Переход планки, приземление. Эстафеты с бегом. Правила	1

	самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	
57	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с 5-6 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
58	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Приземление. Метание теннисного мяча на дальность стоя на месте и с разбега. Эстафетный бег. Игра «Попади в мяч». Самоконтроль и ЧСС.	1
59	Равномерный бег до 5-и мин. Подвижная игра «Невод».	1
60	Равномерный бег до 5-и мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1
61	Равномерный бег до 7-и мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Перестрелка».	1
62	Равномерный бег до 7-и мин. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
63	Бег по пересечённой местности с преодолением естественных препятствий. Подвижная игра «Бег с флажками».	1
64	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Эстафеты с бегом.	1
65	Равномерный бег до 10-и мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».	1
66	Равномерный бег до 10-и мин. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Подвижная игра «Перестрелка».	1
67	Равномерный бег до 10-и мин. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Подвижная игра «Выбивалы».	1
68	Контроль навыков. Бег 1500 м. Подвижная игра «Перестрелка».	1

Поурочное планирование по физической культуре
7 класс
68 ч/год, 2 ч/нед.

№ п/п	Тема уроков	Количество часов
		Всего
1	Первичный инструктаж по ОТ. Легкая атлетика. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Высокий старт (15-30 м.), бег с ускорением (10 – 30 м.). Встречная эстафета. Подвижная игра «Бег с флажками».	1
2	Высокий старт (15-30 м.), бег с ускорением (40 – 50 м.). Круговая эстафета. Роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	1
3	Высокий старт (15-30 м.). Бег по дистанции. Встречная эстафета. Старты из различных положений. Олимпийское движение в СССР и современной России.	1
4	Высокий старт (15-30 м.). Бег по дистанции. Бег (2*60 м.). Эстафеты. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Особенности бега на средние и длинные дистанции.	1
5	Бег 60 м. Спринтерский бег. Финиширование. Эстафеты. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1
6	Прыжки в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с 5 – 6 м. Круговая эстафета.	1

7	Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Бег по дистанции. Бег (2*30 м.). Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1
8	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Обучение подбору разбега, отталкивания. Эстафетный бег. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
9	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность. Игра «Попади в мяч».	1
10	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.) с 5 - 6 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Флажки».	1
11	Равномерный бег до 3-х мин. Метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».	1
12	Равномерный бег (5 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м., ходьба – 100 м.). Бег с преодоление естественных препятствий. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
13	Равномерный бег (6 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м., ходьба – 100 м.). Спортивная игра «Перестрелка».	1
14	Равномерный бег (7 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м., ходьба – 90 м.). Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность. Спортивная игра «Борьба за знамя».	1
15	Равномерный бег (до 10 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м., ходьба – 90 м.). Бег по пересечённой местности. Подвижная игра «Челнок».	1
16	Контроль навыков. Бег на длинные дистанции 1 км. Бег с преодоление естественных препятствий. Спортивная игра «Пионербол».	1
17	Спортивные игры. Баскетбол. Баскетбол на современном этапе. Стойка и передвижения игрока, (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд, с изменением направления движения) остановки (прыжком, двумя шагами).	1
18	Поведение во время соревнований. Правила безопасности во время игры. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в парах. Повороты без мяча и с мячом. Передвижения в основной стойке. Игра в мини-баскетбол.	1
19	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Остановка прыжком после ускорения. Игра в мини-баскетбол.	1
20	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча без сопротивления на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Остановка в шаге. Эстафеты с мячом.	1
21	Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	1
22	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол.	1
23	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов (ведение, остановка, бросок). Позиционное нападение и	1

	нападение быстрым прорывом. Игра по упрощённым правилам в мини-баскетбол.	
24	Контроль навыков. Ловля мяча после отскока от пола. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1
25	Спортивные игры. Футбол. Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Прямой и резанный удар по мячу.	1
26	Правила игры футбола. Остановка и передача мяча на месте. Удары по мячу с полулёта. Работа с мячом в парах. Ведение мяча на месте. Точность удара. Удары по мячу внутренней и внешней частью подъёма. Подвижная игра «Передал - садись».	1
27	Передача мяча на месте внутренней стороной стопы. Траектория полёта мяча после удара. Остановка и передача мяча в движении. Удары по мячу внутренней стороной стопы, серединой лба. Игра в мини-футбол. Медицинский контроль и самоконтроль юного футболиста.	1
28	Профилактика травматизма во время занятий футболом. Ведение мяча внешней и средней частью подъёма, внутренней стороной стопы. Удары по катящемуся мячу. Отработка паса. Набивание мяча 2-мя ногами. Остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью. Спортивная игра «Квадрат».	1
29	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Обводка фишек правой левой ногой внутренней стороной. Обманные движения (ложная и действительная фаза движения). Игра в мини-футбол.	1
30	Ведение мяча с изменением направления. Набивание мяча коленками, головой, ногами. Отбор мяча (перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника). Эстафеты с мячом.	1
31	Работа в парах - набрасывание и остановка мяча. Остановка мяча грудью. Жонглирование. Вбрасывание мяча из положения шага. Игра в мини-футбол.	1
32	Контроль навыков. Остановка мяча бедром и лбом. Остановка ступнёй. Ведение мяча и удар по воротам. Пенальти. Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание кулаком, бросок мяча рукой). Учебная игра. Первые олимпийские чемпионы.	1
33	Повторный инструктаж по ОТ. Спортивные игры. Волейбол. Основная стойка. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Правила и организация игр.	1
34	Стойка игрока. Передвижение в стойке приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперёд. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Двигательный режим учащихся.	1
35	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	1
36	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	1
37	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
38	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямая нижняя подача через сетку. Игра в мини-волейбол.	1
39	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.	1

40	Контроль навыков. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	1
41	Гимнастика. Основа выполнения гимнастических упражнений. Страховка и самостраховка. Подтягивание в висе. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подвижная игра «Запрещённое движение».	1
42	Кувырок вперёд, кувырок назад слитно. Эстафеты с мячами. Техническая подготовка и её значение для человека. Основные правила технической подготовки.	1
43	Двигательные действия, как основа технической подготовки. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Подвижная игра «Третий лишний».	1
44	Кувырок вперед, назад. Прыжки со скакалкой. Подтягивание в висе. Подвижная игра «Пионербол». Развитие силовых способностей и гибкости.	1
45	«Мост» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Стойка на лопатках. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1
46	Стойка на голове. Броски набивного мяча 1 кг. с разных положений. Подвижная игра «Что изменилось?». Понятие двигательного умения и двигательного навыка.	1
47	Стойка на голове. Прыжки со скакалкой. Гимнастические комбинации на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Точный поворот».	1
48	Стойка на голове. Стойка на руках. Подвижная игра «Что изменилось?».	1
49	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Гимнастическая полоса препятствий. Подвижная игра «Выбивалы».	1
50	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» девочки. Гимнастическая полоса препятствий. Подвижная игра «Чай-чай выручай!». Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.	1
51	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» девочки. Бросок набивного мяча. Эстафеты.	1
52	Контроль навыков. Прыжки со скакалкой. Бросок набивного мяча. Гимнастическая полоса препятствий. Подвижная игра «Охотники и зайцы». Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.	1
53	Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (15-30 м.) и бег с ускорением (40- 50 м.). Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Подвижная игра «Бег с флажками».	1
54	Высокий старт (15-30 м.). Бег по дистанции. Бег 30 м. Финиширование. Встречная эстафета. Старты из различных положений. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	1
55	Бег 60 м. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Подбор разбега, отталкивания. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»	1
56	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Переход планки, приземление. Эстафеты с бегом. Правила	1

	предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	
57	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с 5-6 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
58	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Приземление. Метание теннисного мяча на дальность стоя на месте и с разбега. Эстафетный бег. Игра «Попади в мяч». Правила проведения соревнований по прыжкам, бегу и метаниям.	1
59	Равномерный бег до 5-и мин. Подвижная игра «Невод». Правила техники безопасности при проведении соревнований.	1
60	Равномерный бег до 5-и мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1
61	Равномерный бег до 7-и мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Перестрелка».	1
62	Равномерный бег до 7-и мин. Подвижная игра «Вызов номеров». Достижения российских спортсменов.	1
63	Бег по пересечённой местности с преодолением естественных препятствий. Подвижная игра «Бег с флажками».	1
64	Бег с преодолением препятствий способом «наступление» и прыжковый бег. Эстафеты с бегом.	1
65	Равномерный бег до 10-и мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».	1
66	Равномерный бег до 10-и мин. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Подвижная игра «Перестрелка».	1
67	Равномерный бег до 12-и мин. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Подвижная игра «Выбивалы».	1
68	Контроль навыков. Бег 1500 м. Подвижная игра «Перестрелка».	1

Поурочное планирование по физической культуре
8 класс
68 ч/год, 2 ч/нед.

№ п/п	Темы уроков	Количество часов
		Всего
1	Первичный инструктаж по ОТ. Лёгкая атлетика. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (15 – 30 м.). Стартовый разгон. Встречные эстафеты.	1
2	Система дополнительного обучения физической культуре. Бег на дистанцию 30 м. Низкий и высокий старт, стартовый разгон. Смешанные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	1
3	Бег с ускорением. Старты из различных положений. Бег на дистанцию 60 м. Финиширование. Круговая эстафета.	1
4	Бег на средние дистанции. Бег 100 метров с низкого старта. Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега, способом «прогнувшись». Встречные эстафеты. Подбор разбега, отталкивания. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на заданное расстояние.	1
5	Организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Тройной прыжок с разбега. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на дальность. Эстафеты с бегом.	1

6	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Круговая эстафета.	1
7	Метание малого мяча с места и в вертикальную цель. Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега, способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивания. Эстафеты с прыжками.	1
8	Прыжок в длину с места. Повторный бег 2х200 м. Круговая эстафета.	1
9	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Бег в чередовании с ходьбой до 10 - и минут. Развитие выносливости.	1
10	Бег с преодолением элементов полосы препятствий. Подвижная игра «Выбывалы».	1
11	Бег на дистанцию 1000 м. Развитие выносливости.	1
12	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Бег в равномерном темпе до 12-и мин.	1
13	Повторный бег на отрезках. Бег со сменой лидера.	1
14	Бег с преодолением естественных препятствий.	1
15	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Бег в равномерном темпе до 12-и мин. Техника равномерного бега.	1
16	Контроль навыков. Бег на дистанцию 2000 м.	1
17	Спортивные игры. Баскетбол. Основная стойка. Понятие о психическом и физическом здоровье. Специальная физическая подготовка баскетболиста. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1
18	Передвижения приставными шагами с изменением направления движения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Обучение индивидуальным действиям игроков, с обводкой (дриблинг). Игра «Салки» с обводкой, в четверках.	1
19	Остановка двумя шагами и прыжком. Бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Дриблинг; обучение обманным движениям на бросках в кольцо, обводке, передаче мяча.	1
20	Методика развития скоростно-силовых качеств, ловкости. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Обучение броскам в кольцо, после ведения; упражнения в быстром прорыве.	1
21	Правила игры. Поведение во время соревнований. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Совершенствование индивидуальных действий игроков – дриблинг. Игра «Салки» с ведением.	1
22	Вырывание, выбивание, перехват мяча. Тактика свободного нападения. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Дриблинг; совершенствование техники броска со средней дистанции.	1
23	Позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Личная защита. Дриблинг; совершенствование техники выполнения обводки с быстрым прорывом и броском в кольцо. Игра по упрощённым правилам в мини-	1

	баскетбол.	
24	Контроль навыков. Стойки и передвижения игрока. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра по упрощённым правилам в мини-баскетбол.	1
25	Спортивные игры. Футбол. Основные правила игры в футбол. Спортивный режим и питание юного футболиста. Передачи мяча во встречном движении; в одно касание; с обводкой.	1
26	Резаный удар внутренней, внешней частью подъёма. Тактика игры вратаря: выбор позиции в воротах, взаимодействие с защитником. Перемещение, с изменением направления движения. Техника удара по воротам.	1
27	Удары по мячу с лёта, полулёта, головой. Тактика игры вратаря: выбор позиции при выходах из ворот, позиционное нападение. Основные технические элементы: ведение, обводка, удары по воротам.	1
28	Основные понятия судейства и арбитража. Технические комбинации в различных сочетаниях. Тактика игры вратаря: персональная и зонная оборона. Остановки и передачи мяча во встречном ведении. Эстафеты с мячом.	1
29	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Основные технические элементы: ведение, обводка, удар по воротам.	1
30	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма. с обводкой стоек. Передача мяча и остановка мяча в парах на месте. Игра в мини-футбол по упрощённым правилам.	1
31	Удар мяча внутренней стороной стопы, серединой подъёма, внутренней и внешней частью подъёма, носком, пяткой. Остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы. Игра в квадрате. Ввод мяча в игру.	1
32	Контроль навыков. Комбинации при вбрасывании мяча. Оценивание основных технических приёмов: ведения, обводки, остановки, жонглирования, удары по воротам. Игра в мини-футбол по упрощённым правилам.	1
33	Повторный инструктаж по ОТ. Спортивные игры. Волейбол. Основная стойка. Обучение передачам мяча в парах: верхняя, нижняя. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Правила и организация игр (судейство, жесты судьи).	1
34	Передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперёд. Прямая нижняя подача через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Обучение перекаату на спину.	1
35	Самоконтроль и контроль над физическим состоянием во время игры. Стойки и передвижения игрока. Приём и передача мяча снизу, сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	1
36	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча над собой и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты с мячом.	1
37	Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приёме мяча. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощённым правилам.	1
38	Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинация из разученных элементов в парах. Игра по упрощённым правилам.	1
39	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по	1

	упрощённым правилам.	
40	Контроль навыков. Комбинация из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.	1
41	Гимнастика. Обучение упражнениям на развитие гибкости. Упражнения в висах и упорах. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.	1
42	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Кувырок вперёд (назад) в группировке. Прыжки «змейкой» через скамейку. Эстафеты.	1
43	Страховка и самостраховка. Длинные кувырки вперёд с разбега (слитно по 3 – 4 кувырка). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подвижные игры с обручем.	1
44	Составление планов – конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши). Упражнения на гимнастической скамейке (дев.). Подвижные игры со скакалкой.	1
45	Кувырок вперёд ноги скрестно с последующим поворотом на 180 °С. Опорный прыжок «согнув ноги» через гимнастического козла в ширину (высота 100 – 110 см) (юноши); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девушки). Встречные эстафеты.	1
46	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Прыжки на короткой скакалке. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подвижные игры с мячом.	1
47	Подтягивание в висе (на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки). Поднимание прямых ног в висе. Командные эстафеты.	1
48	Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе. Прыжки на короткой скакалке. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1
49	Прыжки на короткой и длинной скакалке. Сгибание и разгибание рук в упоре. Подвижные игры с элементами акробатики.	1
50	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Два кувырка вперёд слитно. Мост и поворот в упор на одно колено. Наклон туловища из положения лёжа за 1 минуту. Встречные эстафеты.	1
51	Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Выполнение комбинации: два кувырка вперёд слитно. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1
52	Контроль навыков. Мост из положения стоя с помощью. Наклон туловища из положения лёжа за 1 минуту. Комбинация из разученных приёмов. Командные эстафеты.	1
53	Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры. Высокий старт (15 – 30 м.). Стартовый разгон. Встречные эстафеты.	1
54	Бег на дистанцию 30 м. Низкий и высокий старт, стартовый разгон. Смешанные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	1
55	Бег с ускорением. Старты из различных положений. Бег на дистанцию 60 м. Финиширование. Круговая эстафета.	1
56	Бег на средние дистанции. Бег 100 метров с низкого старта. Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега, способом «прогнувшись». Встречные эстафеты. Подбор разбега, отталкивания. Метание теннисного мяча с 3 – 5	1

	шагов на заданное расстояние.	
57	Упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы. Тройной прыжок с разбега. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на дальность. Эстафеты с бегом.	1
58	Прыжок в высоту, способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Круговая эстафета.	1
59	Метание малого мяча с места и в вертикальную цель. Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега, способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивания. Эстафеты с прыжками.	1
60	Прыжок в длину с места. Повторный бег 2х200 м. Круговая эстафета.	1
61	Профилактика общего утомления и остроты зрения. Бег в чередовании с ходьбой до 10-и минут.	1
62	Бег в равномерном темпе до 12-и мин. Преодоление элементов полосы препятствий.	1
63	Особенности дыхания, питьевой режим при занятиях лёгкой атлетикой. Бег на дистанцию 500 м.	1
64	Равномерный бег до 12-и мин. Бег в горку. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1
65	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Кроссовый бег по слабо пересеченной местности. Развитие выносливости.	1
66	Бег на дистанцию 1000 м.	1
67	Повторный бег 2х200 м. Круговая эстафета.	1
68	Контроль навыков. Бег на дистанцию 2000 м.	1

Поурочное планирование по физической культуре

9 класс

68 ч/год, 2 ч/нед.

№ п/п	Темы уроков	Количество часов
		Всего
1	Первичный инструктаж по ОТ. Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон.	1
2	Старты из различных исходных положений. Высокий старт. Бег 30 м. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег 3х10 м. Значение оздоровительного бега.	1
3	Бег с ускорением от 70 до 80м. Бег 30 м. «Встречная эстафета».	1
4	Скоростной бег 60 м. Круговая эстафета. Прыжки через препятствия. Многоскоки. Достижения российских спортсменов.	1
5	Бег 100 м. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Приземление.	1
6	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с места.	1
7	Прыжки в длину с места и разбега способом «прогнувшись». Повторный бег 2х200 м. Система дополнительного обучения физической культуре.	1
8	Метание малого мяча на дальность. Круговая эстафета.	1
9	Прыжки в длину с места. Метание теннисного мяча в горизонтальную и	1

	вертикальную цель (1х1) (девушки с расстояния 12-14 м., юноши – до 16 м.).	
10	Броски набивного мяча. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Эстафеты.	1
11	Бег в равномерном темпе до 5 –и мин. Спортивная ходьба. Организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	1
12	Бег в равномерном темпе до 7-и мин. Эстафеты.	1
13	Бег по пересечённой местности. Бег в равномерном темпе до 10 - и мин.	1
14	Бег на 1000 м. Подтягивания на перекладине. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
15	Бег на дистанцию 2000 м.	1
16	Контроль навыков. Круговая тренировка. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1
17	Спортивные игры. Баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ловля и передача мяча на месте, в движении. Методика развития ловкости.	1
18	Остановка двумя шагами и прыжком. Штрафной бросок. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ловля и передача мяча в движении в парах, тройках.	1
19	Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек, с изменением направления. Учебная игра. Профилактика травматизма и оказания первой доврачебной помощи.	1
20	Ведение мяча по прямой, с изменением скорости, с пассивным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков.	1
21	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной и двумя руками с места. Эстафеты с мячом.	1
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча одной и двумя руками после ловли. Игра по правилам мини-баскетбола.	1
23	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника, с пассивным противодействием. Взаимодействие двух игроков через «заслон».	1
24	Контроль навыков. Передача мяча одной рукой от плеча на месте, двумя руками с отскоком от пола. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
25	Спортивные игры. Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча.	1
26	Ведение мяча. Игра по правилам мини-футбола. Основные принципы арбитража.	1
27	Техника передвижения. Удары по воротам на точность.	1
28	Техника поворотов и стоек. Комбинация элементов: ведение, удар (пас), приём, удар по воротам.	1
29	Тактика свободного нападения. Игра по правилам мини-футбола. Российские и международные футбольные организации.	1
30	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Мини-футбол.	1
31	Ведение мяча. Комбинация элементов: ведение, удар (пас), приём, удар по воротам.	1
32	Контроль навыков. Комбинация элементов: ведение, удар (пас), приём, удар по воротам. Игра по правилам мини-футбола.	1

33	Повторный инструктаж по ОТ. Спортивные игры. Волейбол. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Приём и передача мяча сверху над собой и через сетку на месте. Развитие волейбола на современном этапе и России.	1
34	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку, сверху над собой в движении. Учебная игра.	1
35	Нижняя прямая подача через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1
36	Нижняя прямая подача. Отбивание кулаком через сетку. Приём подачи. Учебная игра.	1
37	Комбинации из освоенных элементов: подача, приём, передача. Учебная игра.	1
38	Нижняя прямая подача, приём мяча отражённой сеткой. Эстафеты с мячом. Мини-волейбол. Помощь при проведении судейства, комплектовании команды, организации и проведении игр.	1
39	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1
40	Контроль навыков. Нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1
41	Гимнастика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. История Олимпийских игр, традиции, правила, символика.	1
42	Упражнения на гимнастической стенке. Висы и упоры на перекладине. Подтягивание в висе. Профессионально-прикладная физическая культура.	1
43	Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине. Значение гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости.	1
44	Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1
45	Прыжок согнув ноги (юн.), боком (дев.) (козёл в ширину, высота 100-115см). Эстафеты. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1
46	Прыжок согнув ноги (м.), прыжок ноги врозь (д.). (козёл в ширину, высота 100 - 115 см.). Подвижная игра «Удочка».	1
47	Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1
48	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м.), кувырок назад в полушпагат (д.). Подвижная игра «Флажок». Банные процедуры как средство укрепления здоровья.	1
49	Стойка на голове с согнутыми ногами (м.). Мост из положения стоя (д.). Эстафеты.	1
50	Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м.). Кувырок назад в полушпагат (дев.). Стойка на голове. Подвижная игра «Удочка».	1
51	Стойка на руках. Комбинация из освоенных акробатических элементов (м.), подъём туловища (д.). Подвижная игра «Выбывалы». Измерение функциональных резервов организма.	1
52	Контроль навыков. Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1
53	Лёгкая атлетика. Низкий старт (до 30 м.). Стартовый разгон. Высокий	1

	старт, старты из различных исходных положений (30 - 40 м). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	
54	Бег по дистанции (60 м.). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Бег 30 м. Прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны.	1
55	Скоростной бег до 70 м. Финиширование. Встречная эстафета. Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега. Туристские походы, как форма организации здорового образа жизни.	1
56	Бег 100 м. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
57	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11 – 13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12-16 м. Занятия физической культурой и режим питания	1
58	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11 – 13 беговых шагов. Приземление. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 12-16 м.	1
59	Бег в равномерном темпе до 10 – и мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1
60	Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе до 10 - и мин. Бег в гору.	1
61	Бег на 1000 м. Развитие выносливости. Круговая эстафета. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1
62	Бег в равномерном темпе до 12 - и мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
63	Кроссовый бег до 12 - и мин. Эстафеты.	1
64	Кроссовый бег до 15 – и мин. Встречные эстафеты.	1
65	Равномерный бег до 15 – и мин. Круговые эстафеты.	1
66	Бег на дистанцию 1000 м.	1
67	Повторный бег 2х200 м. Круговая эстафета.	1
68	Контроль навыков. Развитие выносливости. Бег на дистанцию 2000 м.	1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Учебник:

Физическая культура. 5 класс: учеб. для общеобразоват. организаций/ А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2014.-112с.: ил.

Физическая культура. 6 - 7 класс: учеб. для общеобразоват. организаций/ А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2014.-192с.: ил.

Физическая культура. 8 - 9 класс: учеб. для общеобразоват. организаций/ А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2014.-154с.: ил.

Электронные ресурсы, используемые для реализации рабочей программы:

1. Сайт издательства «Просвещение» - www.prosv.ru

2. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования - <http://school-collection.edu.ru>

3. Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся – ГАОУ ВО МГПУ - <https://primary.mgpu/?subject=fizicheskaya-kultura>

Таблица 2. Перечень (кодификатор) проверяемых требований к метапредметным результатам освоения основной образовательной программы **основного общего образования**

Код проверяемого требования	Проверяемые требования к метапредметным результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования
1	Познавательные УУД
1.1	Базовые логические действия
1.1.1	Выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений)
1.1.2	Устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа
1.1.3	С учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; выявлять дефицит информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи
1.1.4	Выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов
1.1.5	Делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях
1.1.6	Самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев)
1.2	Базовые исследовательские действия
1.2.1	Проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой
1.2.2	Оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе исследования (эксперимента)
1.2.3	Самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений
1.2.4	Прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах
1.2.5	Использовать вопросы как исследовательский инструмент познания; формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное; формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений

	других, аргументировать свою позицию, мнение
1.3	Работа с информацией
1.3.1	Применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев
1.3.2	Выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках
1.3.3	Самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями
1.3.4	Оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно
1.3.5	Эффективно запоминать и систематизировать информацию
2	Коммуникативные УУД
2.1	Общение
2.1.1	Выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах
2.1.2	В ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций
2.1.3	Публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта); самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов
2.1.4	Воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры; понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения
2.2	Совместная деятельность
2.2.1	Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

	уметь обобщать мнения нескольких человек, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, "мозговые штурмы" и иные); выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды; оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой
3	Регулятивные УУД
3.1	Самоорганизация
3.1.1	Выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений
3.1.2	Ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой); составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; делать выбор и брать ответственность за решение
3.2	Самоконтроль
3.2.1	Владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии
3.2.2	Вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей
3.2.3	Давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения; учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; оценивать соответствие результата цели и условиям
3.3	Эмоциональный интеллект
3.3.1	Различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого; регулировать способ выражения эмоций
3.4	Принятие себя и других

3.4.1	Осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая; открытость себе и другим; осознавать невозможность контролировать все вокруг
-------	--