

Приложение к приказу
ГБПОУ г. Москвы «Академия джаза»
от " 30 " августа 2024г. № 39/ОД

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание учебного предмета

5 класс

Знания о физической культуре. (2ч).

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика». (14 ч).

Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». (19ч).

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Модуль «Зимние виды спорта». (14ч). Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры». (18ч).

Баскетбол. 8 ч. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

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

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

6 класс

Знания о физической культуре. (2ч).

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

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». (16ч). Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». (19 ч). Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». (11ч). Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры». (19ч).

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

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

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

7 класс

Знания о физической культуре. (2ч).

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

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

Модуль «Гимнастика». (16ч). Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

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

Модуль «Зимние виды спорта». (11ч). Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры». (19ч).

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

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

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

8 класс

Знания о физической культуре. (1ч). Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». (13ч). Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». (8ч). Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

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

Модуль «Спортивные игры». (26ч).

Баскетбол. 11ч. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. 11ч. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. 4 ч. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

9 класс

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

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

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Лёгкая атлетика». (20ч). Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

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

Модуль «Спортивные игры». (20ч).

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

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

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

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

5 класс Тематическое планирование

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

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

6 класс Тематическое планирование

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

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

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

7 класс Тематическое планирование

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

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

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

8 класс Тематическое планирование

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

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

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

9 класс Тематическое планирование

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

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

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