**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

 Муниципальное образование Оренбургский район Оренбургской области Управление образования.
‌‌**‌****МБОУ "Нижнепавловская СОШ"‌**​

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО на заседание ШМО\_\_\_\_\_\_\_Агишев И.Р. Протокол №122  от 28.08. 2023 г.  |  СОГЛАСОВАНО Заместитель директора  по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_ Фаст О.НПриказ № 122 от 28.08.2023г.  |  УТВЕРЖДЕНО Директор  \_\_\_\_\_\_\_ Попов А.В. Приказ № 122 от 28.08.2023г.  |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3646391)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

​ **с. Нижняя Павловка** **‌2023 ‌**​

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов.

 Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и

физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

‌Общее число часов, для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

​

​**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

​**5 КЛАСС**​

***Знания о физической культуре.***

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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

Модуль «Спорт».

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

**6 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

**7 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России,

характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Модуль «Спорт».

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

**8 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных

брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол,

технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

Модуль «Спорт».

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

**9 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на

 параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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

Модуль «Спорт».

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

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

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

*Развитие скоростных способностей.*

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

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по

наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности,с соревновательной скоростью.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры.

Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол.

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

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

​**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения ***в 5 классе*** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на

самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

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

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

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

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения ***в 6 классе*** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения ***в 7 классе*** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения ***в 8 классе*** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения ***в 9 классе*** обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

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

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

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

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

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

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

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

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

 **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **5 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые)** **образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  3  |  | Устный опрос | Урок «Миф о зарождении Олимпийских игр» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/> Урок «Исторические сведения о древних Олимпийских играх» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/> Урок «История завершения Олимпийских игр древности» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/> |
| **Итого по разделу** |  **3**  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности |  3 |  | Практическая работа | Урок «Режим дня» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/> Урок «Основные показатели физического развития» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/> Урок «Осанка как показатель физического развития человека» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/> Урок «Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/> Урок «Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/>  |
| **Итого по разделу** | **3** |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  6  |  | Устный опрос | Урок «Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/> Урок «Физическая нагрузка и особенности ее дозирования» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/> Урок «Самонаблюдение и самоконтроль» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/> Урок «Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/>Урок Основные показатели физического развития - Российская электронная школа.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/>Урок «Утренняя гимнастика» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/> Урок «Закаливание» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/>Урок «Дыхательная гимнастика» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/> Урок «Гимнастика для глаз» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/> Урок «Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/>Урок «Развитие гибкости» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/> Урок «Развитие координации движений» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/> Урок «Формирование стройной фигуры» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/> |
| **Итого по разделу** |  **6**  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  8  |  | **Зачёт** | Урок «История гимнастики. Основные гимнастические термины. Основные виды гимнастики: акробатика» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/> Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/> Урок «Акробатические упражнения» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/> Урок «Ритмическая гимнастика» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/> Урок «Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/> Урок «Обучение технике опорного прыжка через гимнастического «козла» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/>  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") |  8  | **Сдача нормативов** | **Зачёт** | Урок «Легкая атлетика. Правила поведения во время занятий. Спортивная одежда и обувь. Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта)» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/>Урок «Легкая атлетика. Бег» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/> Урок «Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 6 |  | Практическое занятие. | Урок «Лыжные гонки» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/> Урок «Лыжный спорт в России» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/> Урок «Лыжная подготовка. Обучение технике выполнения попеременного двухшажного хода» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/>  |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") |  6 | **Сдача нормативов** | Практическое занятие. | Урок «Спортивные игры. Баскетбол» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/> Урок «Баскетбол. История баскетбола. Правила игры. Основные приемы игры: стойка, перемещения» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/> Урок «Баскетбол. Техника безопасности и правила поведения на уроках баскетбола. Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: техника выполнения ведения мяча» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/> Урок «Баскетбол. Оказание первой (доврачебной) помощи при травме или повреждении на уроке баскетбола. Основные приемы игры: техника выполнения ловли и передачи мяча» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 6 | **Сдача нормативов** | Практическое занятие. | Урок «Спортивные игры. Волейбол» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/> Урок «История волейбола. Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: стойки и перемещения в волейболе. Техника выполнения верхней передачи мяча партнеру, над собой» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/> Урок «Правила поведения и техника безопасности в волейболе. Основные приёмы игры: техника выполнения приёма мяча снизу, снизу над собой» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/> Урок «Волейбол. Основные приёмы игры: техника выполнения подачи мяча снизу прямой рукой. Ознакомление с техникой выполнения подачи мяча сверху» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/> Урок «Волейбол на олимпийских играх. Основные приёмы игры: техника выполнения нападающего удара в волейболе» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/> |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") |  6 | **Сдача нормативов** | Практическое занятие. | Урок «Спортивные игры. Футбол» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/> Урок «Футбол. Основные приёмы игры: перемещения и ведение мяча» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/> Урок «Футбол. Основные приёмы игры: приём и передача мяча, удар по воротам» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/>  |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") |  16 | **Сдача Нормативов** | **Промежуточная аттестация.** | Урок «Физическая нагрузка и особенности её дозирования» Российская электронная школа.[https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/\](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/%5C) |
| **Итого по разделу** |  **55** |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** |  **68** |  **5** |  **3** |  |

 **6 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  3  |  | Устный опрос.Сообщение. | Урок. Возрождение олимпийских игр. Российская электронная школа. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/>Урок Зарождение олимпийских игр в России. Российская электронная школа. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/> |
| **Итого по разделу** |  **3**  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности |  3 |  | Практическая работа | Урок. Физическая подготовка. её связь с укреплением здоровья. Российская электронная школа.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/>Урок Физическая подготовка. её связь с развитием физических качеств. Российская электронная школа.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/>Урок Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Российская электронная школа.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/>Урок Закаливание. Российская электронная школа.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/>Урок Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями .Российская электронная школа.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/> |
| **Итого по разделу** | **3** |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  2 |  | Практическое занятие. | Урок Упражнения для коррекции фигуры. Российская электронная школа.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/>Урок Упражнения для профилактики нарушения зрения. Российская электронная школа.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/>Урок Упражнения для профилактики нарушений осанки .Российская электронная школа.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/> |
| **Итого по разделу** |  **2** |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  10 | **Зачёт** | Демонстрация практических навыков. Практическая работа.Видео показ. | Урок Гимнастика с основами акробатики. акробатические комбинации .Российская электронная школа.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/>Урок Техника опорного прыжка. Физическая культура . Российская электронная школа.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/>Урок. Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическом бревне и невысокой перекладине Российская электронная школа.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/>Урок Упражнения на брусьях. Российская электронная школа. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/>Урок Лазанье. Российская электронная школ.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") |  10  | **Сдача нормативов** | Демонстрация практических навыков. Практическая работа. | Урок Лёгкая атлетика: спринтерский бег и гладкий равномерный бег. Российская электронная школа.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/>Урок Лёгкая атлетика: эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, кроссовый бег. Российская электронная школа.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/>Урок Лёгкая атлетика: прыжки - Физическая культура. Российская электронная школа.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/>Урок Легкая атлетика: метание малого мяча - Физическая культура. Российская электронная школа. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") |  6  |  | Пратическое занятие. | Урок Передвижение на лыжах - Физическая культура .Российская электронная школа. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/>Урок Торможение и повороты на лыжах. Физическая культура. Российская электронная школа.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219>Урок Торможение и повороты на лыжах. Физическая культура . Российская электронная школа.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") |  8 | **Зачёт** | Демонстрация практических навыков. Практическая работа. | Баскетбол. Российская электронная школа..<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/>Урок Технико-тактические действия баскетболистов. Российская электронная школа.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") |  8 | **Зачёт** | Демонстрация практических навыков. Практическая работа. | Урок Волейбол. Российская электронная школа.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/>Урок Технико-тактические действия баскетболистов. Российская электронная школа.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/> |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") |  8 | **Зачёт** | Демонстрация практических навыков. Практическая работа. | Урок Футбол .Физическая культура. Российская электронная школа.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/>Урок Тактические действия футболистов - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/> |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") |  10 | **Сдача нормативов ГТО** | **Промежуточная****аттестация.** | Урок «Физическая нагрузка и особенности её дозирования» Российская электронная школа.[https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/\](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/%5C) |
| **Итого по разделу** |  **60** |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** |  **68** |  **6** |  **1** |  |

 **7 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  2 |  | Устный опрос.Сообщение. | Урок Знания о физической культуре. Спортивные игры. Физическая культура. Российская электронная школа. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/>Урок Знание о физической культуре.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/>Урок. Физкультурно – оздоровительная деятельность.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/> |
| **Итого по разделу** | **2** |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности |  3 |  | Практическая работа. | Урок Физическое совершенствование. Российская электронная школа.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/>Урок. Физкультурно – оздоровительная деятельность.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/> |
| **Итого по разделу** | **3** |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  3  |  | Практическая работа. | Урок Физическое совершенствование «Гимнастика».<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/> |
| **Итого по разделу** |  **3**  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  10 | **Зачёт** | Практическое занятие. | Урок. Способы двигательной деятельности. Гимнастика.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/>Физическое совершенствование.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/>Урок. Физкультурно – оздоровительная деятельность.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 10 | **Сдача нормативов.** | Практическая работа.**Зачёт** | Знания о физической культуре. Легкая атлетика.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/>Способы двигательной деятельности. Легкая атлетика. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/>Физическое совершенствование. Легкая атлетика. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/>Урок. Физкультурно – оздоровительная деятельность.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 8 |  | ПрактическиеЗанятия. | Знание о физической культуре. Лыжная подготовка. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/>Способы двигательной деятельности. Лыжная подготовка.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/>Физическое вершенствование. Лыжная подготовка.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/>Спортивно - оздоровительная деятельность.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/>Урок. Физкультурно – оздоровительная деятельность.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | **Зачёт.** | ПрактическиеЗанятия. | Урок. Знания о физической культуре. «Баскетбол».<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/>Урок Способы двигательной (физкультурной) деятельности. баскетбол - Физическая культура. Российская электронная школ.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/>Урок. Физическое совершенствование «Баскетбол».<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/>Спортивно - оздоровительная деятельность.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/>Урок. Физкультурно – оздоровительная деятельность.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") |  8  | **Зачёт.** | ПрактическиеЗанятия. | Спортивно - оздоровительная деятельность.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/>Урок. Физкультурно – оздоровительная деятельность.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/> |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") |  6 | **Зачёт.** | ПрактическиеЗанятия. | Урок. Знания о физической культуре «Футбол»<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/>Урок Способы двигательной (физкультурной) деятельности. футбол Российская электронная школа.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/>Физическое совершенствование футбол. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/> Спортивно - оздоровительная деятельность.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/> |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") |  10 | **Сдача нормативов**  | **Промежуточная аттестация.** | Спортивно - оздоровительная деятельность.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/>Урок. Физкультурно – оздоровительная деятельность.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/> |
| Итого по разделу |  **60** |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** |  **68** |  **6** |  **2** |  |

 **8 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  2  |  | Устный опрос. | Урок. Знания о физической культуре. РЭШ.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/>Урок2 История физической культуры. Физическая культура. РЭШ.[https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/Физическая](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F) Урок. Физическая культура, основные понятия .РЭШ.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/>Урок Физическая культура человека. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/> |
| **Итого по разделу** | **2** |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 2 |  | Практическое занятие. | Урок. Физические культура. РЭШ.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/>Урок Организация самостоятельных занятий физической культурой. Физическая культура 8 класс. Российская электронная школа.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/>Урок Оценка эффективности занятий физической культурой. Российская электронная школа.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/> |
| **Итого по разделу** | **2** |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 |  | Устный опрос. | Урок. Физическое совершенствование.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/>Урок Гимнастика c основами акробатики. Российская электронная школа.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/> |
| **Итого по разделу** | **2** |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  10  |  | **2 ч.Зачёт** |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") |  10 | **Сдача нормативов** | **2ч. Зачёт Зачёт** | Урок. Спортивно – оздоровительная деятельность.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/>Урок. Легкая атлетика.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/>Урок Способы двигательной |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") |  9 |  | Практическое занятие**Зачётный урок.** | Урок. Спортивно – оздоровительная деятельность.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/>Урок Способы двигательной (физкультурной) деятельности. лыжная подготовка . Физическая культура - 8 класс. Российская электронная школа.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/> Урок Лыжные гонки. РЭШ.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/> |
| 2.4 | Плавание (модуль "Плавание") |  2 |  | Видео уроки. | Урок. Спортивно – оздоровительная деятельность.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") |  10  |  | **Зачёт** | Урок Знания о физической культуре. Баскетбол - Физическая культура 8 класс. Российская электронная школа.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/>Урок Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол. Российская электронная школа.https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/> |
| 2.6 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") |  10  |  | **Зачёт** |  |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") |  6  |  | **Зачёт** | Урок Знания о физической культуре. Футбол. Российская электронная школа.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/> |
| 2.8 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") |  5 | **Сдача нормативов.** |  | Урок. Спортивно – оздоровительная деятельность.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/> |
| **Итого по разделу** | **62** |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | **68** | **2** | **10** |  |

 **9 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  3  | **Билеты** | Устный опрос  |  |
| **Итого по разделу** |  **3**  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности |  3 | **Билеты** |  |  |
| **Итого по разделу** |  **3** |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  3  | **2 ч.Билеты** |  |  |
| **Итого по разделу** |  **3**  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  7 |  | **Зачёт** |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") |  10 | **Сдача нормативов.** | **3 ч.Зачёт** |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") |  6  |  | Практическое занятие. |  |
| 2.4 | Плавание (модуль "Плавание") |  2 |  | Видео уроки. |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") |  9  |  | **Зачёт.** |  |
| 2.6 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") |  10  |  | **Зачёт.** |  |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") |  5 |  | **Зачёт.** |  |
| 2.8 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") |  10  | **Сдача нормативов.** | **Промежуточная аттестация.** |  |
| **Итого по разделу** | **59** |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** |  **68** |  **6** |  **8** |  |

 **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Примечание** | **Дата** **изучения** |
| **Контрольные** **работы** | **Практические работы** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Физическая культура в основной школе. |   |  |  |  |  |
| 2 | Физическая культура и здоровый образ жизни человека. |  | Устный опрос |  |  |  |
| 3 | Исторические сведения об Олимпийских игр Древней Греции. |  |  |  |  |  |
| 4 | Режим дня. Составление индивидуального режима дня. |  | Практическая работа |  |  |  |
| 5 | Наблюдение за физическим развитием. Показатель и способы измерения. |  |  |  |  |  |
| 6 | Организация и проведение самостоятельных занятий. |  |  |  |  |  |
| 7 | Определение состояния организма. |  | Устный опрос |  |  |  |
| 8 | Составление дневника по физической культуре. |  |  |  |  |  |
| 9 | Упражнения утренней зарядки и физкультминуток. |  |  |  |  |  |
| 10 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. |  |  |  |  |  |
| 11 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности- повторение. |  |  |  |  |  |
| 12 | Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения. |  |  |  |  |  |
| 13 | Акробатическая комбинация кувырок вперёд и назад в группировке. |  | **Зачёт** |  |  |  |
| 14 | Кувырок вперёд ноги «скрестно». |  |  |  |  |  |
| 15 | Кувырок назад из стойки на лопатках. |  |  |  |  |  |
| 16 | Обучение опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (м) « ноги врозь» (д). |  |  |  |  |  |
| 17 | Повторение опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом«согнув ноги» (м) « ноги врозь» (д). |  |  |  |  |  |
| 18 | Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. |  |  |  |  |  |
| 19 | Упражнения на гимнастической лестнице. |  |  |  |  |  |
| 20 | Упражнения на гимнастической скамейке. (д). Лазанье по канату в три приема. (м). |  |  |  |  |  |
| 21 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. История легкой атлетики. Бег на длинные дистанции.  |  |  |  |  |  |
| 22 | Бег на короткие дистанции. Бег 60м. | **Сдача нормативов** |  |  |  |  |
| 23 | Прыжковые упражнения: Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». |  |  |  |  |  |
| 24 | Прыжковые упражнения: Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». |  |  |  |  |  |
| 25 | Метание малого мяча в неподвижную мишень. |  |  |  |  |  |
| 26 | Метание малого мяча на дальность. |  |  |  |  |  |
| 27 | Бег 1000 м на результат. |  | **Зачёт** |  |  |  |
| 28 | Бег 1500м. |  |  |  |  |  |
| 29 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Температурный режим. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. |  | Практическое занятие. |  |  |  |
| 30 | Повороты на лыжах способом переступания. |  |  |  |  |
| 31 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». |  |  |  |  |
| 32 | Обучение спуска на лыжах с пологого склона. |  |  |  |  |
| 33 | Повторение спуска на лыжах с пологого склона. |  |  |  |  |
| 34 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. |  |  |  |  |
| 35 | История баскетбола. ТБ. Правила спортивных игр. Технические действия баскетболиста без мяча. Техника ловли мяча. |  | Практическое занятие. |  |  |  |
| 36 | Техника передачи мяча. |  |  |  |  |
| 37 | Ведение мяча стоя на месте. |  |  |  |  |
| 38 | Ведение мяча в движении.Ведение баскетбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой». | **Сдача нормативов** |  |  |  |  |
| 39 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места – обучение. |  |  |  |  |  |
| 40 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места – совершенствоание. |  |  |  |  |  |
| 41 | ТБ при игре в волейбол. История волейбола. Игровые действия в волейболе.  |  | Практическое занятие. |  |  |  |
| 42 | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Приём и передача мяча снизу. |  |  |  |  |  |
| 43 | Приём и передача мяча сверху. | **Сдача нормативов.** |  |  |  |  |
| 44 | Технические действия с мячом. |  |  |  |  |
| 45 | Технические действия с мячом. |  |  |  |  |
| 46 | Прямая нижняя подача мяча в волейболе.  |  |  |  |  |
| 47 | ТБ при игре в мини – футбол. История футбола. Оренбургские спортсмены. Стойка игрока. Передвижения, и перемещения. Удар по мячу внутренней стороной стопы. |  | Практическое занятие. |  |  |  |
| 48 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. |  |  |  |  |
| 49 | Ведение футбольного мяча «по прямой». Ведения мяча по прямой с изменением направления**.** |  |  |  |  |
| 50 | Ведение футбольного мяча «по кругу». |  |  |  |  |
| 51 | Ведение футбольного мяча «змейкой». |  |  |  |  |
| 52 | Обводка мячом ориентиров. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. | **Сдача нормативов** |  |  |  |  |
| 53 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка. | **Сдача нормативов.** |  |  |  |  |
| 54 | Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах. |  |  |  |  |
| 55 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты. |  |  |  |  |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м. |  |  |  |  |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. |  |  |  |  |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. |  |  |  |  |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. |  |  |  |  |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. |  |  |  |  |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. |  |  |  |  |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. |  |  |  |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры |  |  |  |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры. |  |  |  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м. Эстафеты. |  |  |  |  |
| 66 | Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени. |  |  |  |  |  |
| 6768 | Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.**Промежуточная аттестация. Результаты выполнения тематических проверочных работ.** | **Промежуточная аттестация** |  |  |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68** |  **5** | **3** |  |  |

 **6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Примечание** | **Дата** **изучения** |
| **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. |   | Устный опрос.Сообщение |  |  |  |
| 2 | Девиз, символика символика и ритуалы современных Олимпийских игр. |   |  |  |  |
| 3 | История развития первых Олимпийских игр современности. |   |  |  |  |
| 4 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. |   | Практическая занятие. |  |  |  |
| 5 | Основные показатели физической подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой нагрузки. |   |  |  |  |
| 6 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. |   |  |  |  |
| 7 | Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения зрения. |   | Практическое занятие. |  |  |  |
| 8 | Упражнения для профилактики нарушений осанки. |   |  |  |  |
| 9 | Правила техники безопасности и страховки во время гимнастикой. Освоение строевых упражнений.Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений раннее разученных. |  | Демонстрация практических навыков. Практическая работа |  |  |  |
| 10 | Акробатические комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений. |  |  |  |  |
| 11 | Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (м) способом «ноги врозь» (д). | **Зачёт**  |  |  |  |
| 12 | Опорные прыжки через гимнастического козла |   |  |  |  |
| 13 | Упражнения на низком гимнастическом бревне (д). Упражнения на невысокой гимнастической перекладиневисы, упор ноги врозь, перемах вперед и обратно (м). |  |  |  |  |
| 14 | Лазание по канату в три приема – повторение. |  |  |  |  |
| 15 | Лазание по канату в три приема – закрепление. |   |  |  |  |
| 16 | Упражнения ритмической гимнастики обучение. |   |  |  |  |
| 17 | Упражнения ритмической гимнастики- повторение. |   |  |  |  |
| 18 | Упражнения ритмической гимнастики- закрепление. |   |  |  |  |
| 19 | Повторение старта с опорой на одну руку с последующим ускорением |   | Демонстрация практических навыков. Практическая работа |  |  |  |
| 20 | Закрепление старта с опорой на одну руку с последующим ускорением. |   |  |  |  |
| 21 | Повторение - спринтерский бег. |   |  |  |  |
| 22 | Зачёт - спринтерский бег. | **Сдача нормативов**  |  |  |  |
| 23 | Гладкий равномерный бег - Обучение. |   |  |  |  |
| 24 | Гладкий равномерный бег - повторение. |   |  |  |  |
| 25 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»- обучение. |   |  |  |  |
| 26 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»- совершенствование. |   |  |  |  |
| 27 | Прыжковые упражнения в длину и высоту. |   |  |  |  |
| 28 | Метание малого мяча по движущейся мишени. |   |  |  |  |  |
| 29 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Температурный режим. Передвижение одновременным одношажным ходом – Обучение. |   |  |  |  |  |
| 30 | Передвижение одновременным одношажным ходом – повторение. |   | Практическое занятие. |  |  |  |
| 31 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона – повторение. |   |  |  |  |
| 32 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона - совершенствование. |   |  |  |  |
| 33 | Упражнения лыжной подготовки. Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. |   |  |  |  |
| 34 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. |   |  |  |  |  |
| 35 | История баскетбола. ТБ. Правила спортивных игр. **Технические действия баскетболиста без мяча.** Технические действия игрока без мяча. Передвижение в стойке баскетболиста. |  | Демонстрация практических навыков. Практическая работа |  |  |  |
| 36 | Прыжки вверх толчком одной ногой – повторение. |  |  |  |  |
| 37 | Прыжки вверх толчком одной ногой – совершенствование. | **Зачёт** |  |  |  |
| 38 | Остановка двумя шагами и прыжком – совершенствование. |  |  |  |  |
| 39 | Остановка двумя шагами и прыжком – закрепление. |  |  |  |  |
| 40 | Упражнение с мячом : Упражнения в ведении мяча в разных направлениях, по разной траектории. |  |  |  |  |
| 41 | Упражнения на передачу и броски мяча в корзину. |  |  |  |  |
| 42 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов. |  |  |  |  |
| 43 | ТБ при игре в волейбол. История волейбола. Стойка игрока. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки соперника. |  |  |  |  |
| 44 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки |  |  |  |  |
| 45 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки – совершенствование. |  |  |  |  |
| 46 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки – зачёт. | **Зачёт** |  |  |  |  |
| 47 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча –совершенствование. |  |  |  |  |  |
| 48 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. |  | Демонстрация практических навыков. Практическая работа |  |  |  |
| 49 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху. |  |  |  |  |
| 50 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху- совершенствование. |  |  |  |  |
| 51 | ТБ при игре в мини – футбол. История футбола. Оренбургские спортсмены.Удар по катящемуся мячу с разбега – повторение. |  |  |  |  |  |
| 52 | Удар по катящемуся мячу с разбега-закрепление. |  |  |  |  |  |
| 53 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча – обучение. |  |  |  |  |  |
| 54 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча- совершенствование. |  | Демонстрация практических навыков. Практическая работа |  |  |  |
| 55 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча – обучение. |  |  |  |  |
| 56 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча - закрепление. |  |  |  |  |
| 57 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча | **Зачёт.** |  |  |  |  |
| 58 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки |  |  |  |  |  |
| 59 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. |  |  |  |  |  |
| 60 | Нормативы комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Челночный бег 3\*10м.  |  |  |  |  |  |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м. |  |  |  |  |  |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения |  |  |  |  |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты |  |  |  |  |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты |  |  |  |  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | **Сдача нормативов ГТО.** |  |  |  |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты .Метание мяча весом 150г. |  |  |  |  |  |
| 6768 | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени Поднимание туловища из положения лежа на спине.**Промежуточная аттестация. Результаты выполнения тематических проверочных работ.** |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Промежуточная аттестация.** |  |  |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68** | **6** |  **1** |  |  |

 **7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Примечание** | **Дата изучения** |
| **Контрольные****работы** | **Практические работы** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта Истоки развития олимпизма в России. |  | Устный опрос.Сообщение. |  |  |  |
| 2 | Олимпийское движение в СССР и современной России. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. |  |  |  |  |
| 3 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Ведение дневника по физической культуре. |  | Практическая работа. |  |  |  |
| 4 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими. Тактическая подготовка упражнениями. |  |  |  |  |
| 5 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Планирование занятий технической подготовкой. |  |  |  |  |
| 6 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. |  | Практическая работа. |  |  |  |
| 7 | Упражнения для коррекции телосложения. |  | Практическая работа. |  |  |  |
| 8 | Упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. |  | Практическая работа. |  |  |  |
| 9 | ТБ на уроках гимнастики. |  |  |  |  |  |
| 10 | Акробатические комбинации ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики. |  | Практическое занятие |  |  |  |
| 11 | Акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). |  | Практическое занятие |  |  |  |
| 12 | Комплекс упражнений степ-аэробики включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе. |  | Практическое занятие |  |  |  |
| 13 | Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие. |  | Практическое занятие |  |  |  |
| 14 | Комбинация на гимнастическом бревне совершенствование. | **Зачёт** |  |  |  |  |
| 15 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине – совершенствование. |  | Практическое занятие |  |  |  |
| 16 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине – закрепление. |  |  |  |  |  |
| 17 | Лазанье по канату в два приёма - повторение. |  |  |  |  |  |
| 18 | Лазанье по канату в два приёма -совершенствование. |  | Практическое занятие |  |  |  |
| 19 | Бег с преодолением препятствий способом «наступание». |  | Практическое занятие |  |  |  |
| 20 | Бег с преодолением препятствий прыжковым бегом. |  |  |  |  |  |
| 21 | Эстафетный бег. |  | Практическое занятие |  |  |  |
| 22 | Эстафетный бег на результат. | **Зачёт.** |  |  |  |  |
| 23 | Бег 1500м, 2000м. | **Сдача нормативов** |  |  |  |  |
| 24 | Преодоление препятствий прыжковым бегом. |  |  |  |  |  |
| 25 | Прыжки с разбега в длину и в высоту. |  | Практическое занятие |  |  |  |
| 26 | Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». |  |  |  |  |  |
| 27 | Прыжки в высоту способом «перешагивание».  |  | Практическое занятие |  |  |  |
| 28 | Метание малого мяча в катящуюся мишень. |  |  |  |  |  |
| 29 | Торможение на лыжах способом «упор». |  | .  |  |  |  |
| 30 | Торможение на лыжах способом «упор». |  |  |  |  |  |
| 31 | Поворот упором при спуске с пологого склона- повторение. |  |  |  |  |  |
| 32 | Поворот упором при спуске с пологого склона – закрепление. |  |  |  |  |  |
| 33 | Преодоление естественных препятствий на лыжах. |  |  |  |  |  |
| 34 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции |  | Практическое занятие |  |  |  |
| 35 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. |  |  |  |  |  |
| 36 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции. |  | Практическое занятие |  |  |  |
| 37 | Передача баскетбольного мяча после отскока от пола. |  |  |  |  |  |
| 38 | Ловля мяча после отскока от пола. |  |  |  |  |  |
| 39 | Передача мяча после отскока от пола. |  | Практическое занятие |  |  |  |
| 40 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. |  |  |  |  |  |
| 41 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. | **Зачёт** | Практическое занятие |  |  |  |
| 42 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения -совершенствование. |  |  |  |  |  |
| 43 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения. Повторение. |  |  |  |  |  |
| 44 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. |  | Практическое занятие |  |  |  |
| 45 | Верхняя прямая подача волейбольного мяча совершенствование. |  |  |  |  |  |
| 46 | Верхняя прямая подача мяча – закрепление. |  |  |  | 22.02 |  |
| 47 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху. |  | Практическое занятие |  | 28.02 |  |
| 48 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху перевод мяча за голову. | **Зачёт** |  |  | 29.02 |  |
| 49 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. |  | Практическое занятие |  | 6.03 |  |
| 50 | Технико –тактические действия в волейболе. |  |  |  | 07.03 |  |
| 51 | Технико –тактические действия в волейболе. |  |  |  | 13.03 |  |
| 52 | Технико –тактические действия в волейболе. |  |  |  | 14.03 |  |
| 53 | Средние и длинные передачи мяча по прямой. |  |  |  | 20.03 |  |
| 54 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали. |  | Практическое занятие |  | 21.03 |  |
| 55 | Тактические действия при выполнении углового удара. | **Зачёт** |  |  | 03.04 |  |
| 56 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. |  |  |  | 04.04 |  |
| 57 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии |  |  |  | 10.04 |  |
| 58 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов |  | Практическое занятие |  | 11.04 |  |
| 59 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах |  |  |  | 17.04 |  |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | **Сдача нормативов.** |  |  |  |  |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м |  |  |  |  |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км |  |  |  |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |  |  |  |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см |  |  |  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье |  |  |  |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине |  |  |  |  |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени |  |  |  |  |
| 68 | Промежуточная аттестация. Результаты выполнения тематических проверочных работ. |  |  **Промежуиочная аттестация** |  |  |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68** |  |  |  |  |

 **8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Примечание** | **Дата изучения** |
| **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Физическая культура в современном обществе. |  | Устный опрос |  |  |  |
| 2 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная и лечебная физическая культура. |  |  |  |  |  |
| 3 | Коррекция нарушения осанки. Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. |  | Практическое занятие |  |  |  |
| 4 | Составление планов для самостоятельных занятий. Коррекция избыточной массы тела. |  |  |  |  |
| 5 | Способы учёта индивидуальных особенностей. |  |  |  |  |  |
| 6 | Профилактика умственного перенапряжения. |  |  |  |  |  |
| 7 | Упражнения для профилактики утомления. |  |  |  |  | - |
| 8 | Дыхательная и зрительная гимнастика. |  |  |  |  | - |
| 9 | Акробатические комбинации. |  |  |  |  |  |
| 10 | Акробатические комбинации. |  | **Зачёт** |  |  |  |
| 11 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне - повторение. |  |  |  |  |  |
| 12 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне – совершенстоввание. |  |  |  |  |  |
| 13 | Гимнастическая комбинация на перекладине обучение. |  |  |  |  |  |
| 14 | Гимнастическая комбинация на перекладине совершенствование. |  |  |  |  |
| 15 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях обучение. |  |  |  |  |
| 16 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики обучение. |  | **Зачёт** |  |  |  |
| 17 | Бег на короткие дистанции - повторение. |  |  |  |  |  |
| 18 | Бег на средние дистанции - совершенствование. |  |  |  |  |  |
| 19 | Бег на длинные дистанции - закрепление. |  | **Зачёт** |  |  |  |
| 20 | Бег на длинные дистанции - учёт. |  | **Зачёт** |  |  |  |
| 21 | Прыжки в длину с разбега - повторение. |  |  |  |  |  |
| 22 | Прыжки в длину с разбега совершенствование. |  |  |  |  |  |
| 23 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» - повторение. |  |  |  |  |  |
| 24 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»- закрепление. |  | **Зачёт** |  |  |  |
| 25 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО – совершенствование. |  |  |  |  |  |
| 26 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. |  | **Зачёт** |  |  |  |
| 27 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом повторение. |  | Практическое занятие |  |  |  |
| 28 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом –совершенствование. |  |  |  |  |
| 29 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах –совершенствование. |  |  |  |  |
| 30 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах – закрепление. |  |  |  |  |
| 31 | Торможение боковым скольжением –повторение. |  |  |  |  |
| 32 | Торможение боковым скольжением –закрепленеие. |  |  |  |  |
| 33 | Переход с одного лыжного хода на другой –совершенствование. |  |  |  |  |
| 34 | Переход с одного лыжного хода на другой - заерепление. |  |  |  |  |  |
| 35 | Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении - повторение. |  | **Зачётный урок.** |  |  |  |
| 36 | Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине. |  | Видео уроки. |  |  |  |
| 37 | Повороты с мячом на месте. Проплывание учебных дистанций. |  |  |  |  |
| 38 | Повороты с мячом на месте – повторение. |  |  |  |  |  |
| 39 | Повороты с мячом на месте – закрепление. |  |  |  |  |  |
| 40 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу –совершенствование. |  |  |  |  |  |
| 41 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу – повторение. |  |  |  |  |  |
| 42 | Передача мяча одной рукой снизу - повторение |  |  |  |  |  |
| 43 | Передача мяча одной рукой снизу –совершенствование. |  |  |  |  |  |
| 44 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке - повторение. |  |  |  |  |  |
| 45 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке - закрепление. |  | **Зачёт** |  |  |  |
| 46 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке – повторение. |  |  |  |  |  |
| 47 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке – закрепление. |  |  |  |  |  |
| 48 | Прямой нападающий удар - обучение. |  |  |  |  |  |
| 49 | Прямой нападающий удар –повторение. |  |  |  |  |  |
| 50 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места – обучение. |  |  |  |  |  |
| 51 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места повторение. |  |  |  |  |  |
| 52 | Тактические действия в защите – повторение. |  |  |  |  |  |
| 53 | Тактические действия в защите – закрепление. |  |  |  |  |  |
| 54 | Тактические действия в нападении – совершенствование. |  |  |  |  |  |
| 55 | Тактические действия в нападении – закрепление. |  |  |  |  |  |
| 56 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов – совершенствование. |  | **Зачёт** |  |  |  |
| 57 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов – закрепление. |  |  |  |  |  |
| 58 | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы – обучение. |  |  |  |  |  |
| 59 | Остановка мяча внутренней стороной стопы. |  |  |  |  |  |
| 60 | Правила игры в мини-футбол – повторение. |  |  |  |  |  |
| 61 | Правила игры в мини-футбол – закрепление. |  |  |  |  |  |
| 62 | Игровая деятельность по правилам классического футбола – закрепление. |  | **Зачёт** |  |  |  |
| 63 | Игровая деятельность по правилам классического футбола – учёт. |  |  |  |  |  |
| 64 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание мяча весом 150г Челночный бег 3\*10м | **Сдача нормативов** |  |  |  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |  |  |  |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м. Кросс на 3 км. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см |  |  |  |  |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |  |  |  |  |
| 68 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Стрельба (пневматика или электронное оружие). Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени. |  |  |  |
| ??? | Промежуточная аттестация. Результаты выполнения тематических проверочных работ. | **Контроль** |  |  |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ****68** | **2** | **10** |  |  |

 **9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |  | **Дата изучения** |
| **Контрольные работы** | **Практические работы** | **Примечание** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Здоровье и здоровый образ жизни. | **Проверочная работа (по билетам)** | **Устный опрос** |  |  |  |
| 2 | Туристские походы как форма активного отдыха. |  |  |  |  |  |
| 3 | Профессионально-прикладная физическая культура. |  |  |  |  |  |
| 4 | Восстановительный массаж. Банные порцедуры. |  |  |  |  |  |
| 5 | Измерение функциональных резервов организма. | **Билеты** |  |  |  |  |
| 6 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. |  |  |  |  |  |
| 7 | Занятия физической культурой и режим питания. | **Проверочная работа (по билетам)** |  |  |  |  |
| 8 | Упражнения для снижения избыточной массы тела. | **Проверочная работа (по билетам)** |  |  |  |  |
| 9 | Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. |  |  |  |  |  |
| 10 | Длинный кувырок с разбега. |  |  |  |  |  |
| 11 | Кувырок назад в упор. |  | **Зачёт.** |  |  |  |
| 12 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине. |  |  |  |  |  |
| 13 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. |  |  |  |  |  |
| 14 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне - обучение. |  |  |  |  |  |
| 15 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне – повторение. |  |  |  |  |  |
| 16 | Упражнения черлидинга. |  |  |  |  |  |
| 17 | Бег на короткие дистанции - бег 30м. | **Сдача нормативов.** |  |  |  |  |
| 18 | Бег на короткие дистанции – бег 60м. |  |  |  |  |
| 19 | Бег на длинные дистанции. Бег100м |  | **Зачёт.** |  |  |  |
| 20 | Прыжки в длину «прогнувшись»- повторение. |  |  |  |  |  |
| 21 | Прыжки в длину «прогнувшись» - обучение. |  |  |  |  |  |
| 22 | Прыжки в длину «согнув ноги» -совершенствование. |  |  |  |  |  |
| 23 | Прыжки в высоту - повторение. |  |  |  |  |  |
| 24 | Прыжки в высоту - зачёт. |  | **Зачёт.** |  |  |  |
| 25 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность - повторение. |  |  |  |  |  |
| 26 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность - зачёт. |  | **Зачёт.** |  |  |  |
| 27 | Передвижение попеременным двухшажным ходом – повторение. |  | Практические занятия. |  |  |  |
| 28 | Передвижение попеременным двухшажным ходом – совершенствование. |  |  |  |
| 29 | Передвижение одновременным одношажным ходом – повторение. |  |  |  |
| 30 | Передвижение одновременным одношажным ходом – совершенствование. |  |  |  |
| 31 | Способы перехода с одного лыжного хода на другой. |  |  |  |
| 32 | Способы перехода с одного лыжного хода на другой. |  |  |  |  |
| 33 | Плавание брассом. |  | Видео уроки |  |  |  |
| 34 | Повороты при плавании брассом. |  |  |  |
| 35 | Ведение мяча – повторение. |  |  |  |  |  |
| 36 | Ведение мяча – совершенствование. |  |  |  |  |  |
| 37 | Передача мяча – совершенствование. |  |  |  |  |  |
| 38 | Передача мяча – закрепление. |  |  |  |  |  |
| 39 | Приемы и броски мяча на месте – повторение. |  |  |  |  |  |
| 40 | Приемы и броски мяча на месте – закрепление. |  |  |  |  |  |
| 41 | Приемы и броски мяча в прыжке. |  |  |  |  |  |
| 42 | Приемы и броски мяча после ведения - повторение. |  |  |  |  |  |
| 43 | Приемы и броски мяча после ведения - закрепление. |  | **Зачёт.** |  |  |  |
| 44 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника – повторение. |  |  |  |  |  |
| 45 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника –совершенствование. |  |  |  |  |  |
| 46 | Приёмы и передачи мяча на месте –повторение. |  |  |  |  |  |
| 47 | Приёмы и передачи мяча на месте –совершенствование. |  |  |  |  |  |
| 48 | Приёмы и передачи в движении –повторение. |  | **Зачёт.** |  |  |  |
| 49 | Приёмы и передачи в движении –закрепление. |  |  |  |  |  |
| 50 | Удары –совершенствование. |  |  |  |  |  |
| 51 | Удары – закрепление. |  |  |  |  |  |
| 52 | Блокировка –повторение. |  |  |  |  |  |
| 53 | Блокировкам – совершенствование.  |  |  |  |  |  |
| 54 | Ведение мяча. |  |  |  |  |  |
| 55 | Приемы мяча. |  |  |  |  |  |
| 56 | Передачи мяч. |  |  |  |  |  |
| 57 | Остановки и удары по мячу с места |  | **Зачёт**. |  |  |  |
| 58 | Остановки и удары по мячу в движении |  |  |  |  |  |
| 59 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. | **Сдача нормативов** |  |  |  |  |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м |  |  |  |  |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м |  |  |  |  |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км |  |  |  |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. |  |  |  |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на олу |  |  |  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Челночный бег 3\*10м |  |  |  |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Стрельба (пневматика или электронное оружие) |  |  |  |  |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами П однимание туловища из положения лежа на спине. |  |  |  |  |
| 68 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) .Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени |  |  |  |
|   | Промежуточная аттестация. Региональный Зачёт. |  | **Зачёт.**  |  |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68** |  |  |  |  |