**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**5 класс**

1. 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.

2. 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.

3. 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**

 1. 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.

2. 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.

3. 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**

 1. 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.

2. 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».

3. 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 классе.

1. 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.

2. 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.

3. 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 «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**

1. 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.

2. 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.

3. 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 «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.

**Планируемые результаты освоения программы по физической культуре**

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.**

Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне

основного общего образования.

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;

подготавливать 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;

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.

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 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);

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 «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 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;

выполнять повороты кувырком, маятником;

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 с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, и используемых ЦОР, ЭОР**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема, раздел | Количество часов | ЦОР, ОЭР |
| 1 | Знания о физической культуре | 2 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для  учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38) |
| 2 | Способы самостоятельной деятельности  | 2 | Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php |
| 3 | Физическое совершенствование. | 4 | Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 4 |  Модуль «Гимнастика» | 11 | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».[http://www.openclass.ru](http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика» | 11 | Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com> |
| 6 | Модуль «Зимние виды спорта» | 17 | Раздел: Физическая культура и спорт.   Сайт  Rus.Edu-<http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html> |
| 7 | Модуль «Спортивные игры». | 19 | Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/ |
| 8 | Модуль «Спорт» | 2 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема, раздел | Количество часов | ЦОР, ОЭР |
| 1 | Знания о физической культуре | 2 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для  учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38) |
| 2 | Способы самостоятельной деятельности  | 2 | Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php |
| 3 | Физическое совершенствование. | 4 | Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 4 |  Модуль «Гимнастика» | 11 | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».[http://www.openclass.ru](http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика» | 11 | Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com> |
| 6 | Модуль «Зимние виды спорта» | 17 | Раздел: Физическая культура и спорт.   Сайт  Rus.Edu-<http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html> |
| 7 | Модуль «Спортивные игры». | 19 | Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/ |
| 8 | Модуль «Спорт» | 2 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема, раздел | Количество часов | ЦОР, ОЭР |
| 1 | Знания о физической культуре | 2 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для  учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38) |
| 2 | Способы самостоятельной деятельности  | 2 | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры |
| 3 | Физическое совершенствованиеФизкультурно - оздоровительная деятельность | 4 | Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 4 |  Модуль«Гимнастика» | 11 | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».[http://www.openclass.ru](http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика» | 11 | Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com> |
| 6 | Модуль «Зимние виды спорта» | 17 | Раздел: Физическая культура и спорт   Сайт  Rus.Edu-<http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html> |
| 7 | Модуль«Спортивные игры»: | 19 | Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/ |
| 8 | Модуль «Спорт»  | 2 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ |

 **8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема, раздел | Количество часов | ЦОР, ОЭР |
| 1 | Знания о физической культуре | 2 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для  учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38) |
| 2 | Способы самостоятельной деятельности  | 2 | Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php |
| 3 | Физическое совершенствование. | 4 | Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 4 |  Модуль «Гимнастика» | 11 | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».[http://www.openclass.ru](http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика» | 11 | Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com> |
| 6 | Модуль «Зимние виды спорта» | 17 | Раздел: Физическая культура и спорт.   Сайт  Rus.Edu-<http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html> |
| 7 | Модуль «Спортивные игры». | 19 | Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/ |
| 8 | Модуль «Спорт» | 2 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ |

 **9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема, раздел | Количество часов | ЦОР, ОЭР |
| 1 | Знания о физической культуре | 2 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для  учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38) |
| 2 | Способы самостоятельной деятельности  | 2 | Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php |
| 3 | Физическое совершенствование. | 4 | Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 4 |  Модуль «Гимнастика» | 11 | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».[http://www.openclass.ru](http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика» | 11 | Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com> |
| 6 | Модуль «Зимние виды спорта» | 17 | Раздел: Физическая культура и спорт.   Сайт  Rus.Edu-<http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html> |
| 7 | Модуль «Спортивные игры». | 19 | Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/ |
| 8 | Модуль «Спорт» | 2 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ |

**6 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п /№ в теме  | Тема урока |
| 1/1 | **Знания о физической культуре (2ч)**Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. |
| 2/2 | Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы. |
| 3/1 | **Модуль «Лёгкая атлетика» (5ч)**Техника безопасности на уроках л/а. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. |
| 4/2 | Беговые упражнения. Бег 60м. |
| 5/3 | Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. |
| 6/4 | Челночный бег. Бег 1000м. |
| 7/5 | Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега. |
| 8/1 | **Физическое совершенствование. (2ч)**Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями. |
| 9/2 | Упражнения для коррекции телосложения. |
| 10/1 | **Модуль «Спортивные игры». (9ч)**Техника безопасности на занятиях по баскетболу и футболу. Технические действия баскетболиста без мяча. |
| 11/2 | Передвижение в стойке баскетболиста. |
| 12/3 | Прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу. |
| 13/4 | Остановка двумя шагами и прыжком. |
| 14/5 | Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям на передачу и броски мяча в корзину. |
| 15/6 | Правила игры и игровая деятельностьпо правилам с использованием разученных технических приёмов. |
| 16/7 | Удар по катящемуся мячу с разбега. Футбол. |
| 17/8 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния» |
| 18/9 | Игра в футбол. |
| 19/1 | **Модуль «Гимнастика» (11ч)**Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация. |
| 20/2 | Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. |
| 21/3 | Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений. |
| 22/4 | Опорные прыжки»: |
| 23/5 | Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки) |
| 24/6 | Совершенствование опорных прыжков |
| 25/7 | Закрепление опорных прыжков. |
| 26/8 | Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз. |
| 27/9 | Совершенствование комбинаций на гимнастическом бревне. |
| 28/10 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. |
| 29/11 | висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно. |
| 30/1 | **Лыжная подготовка (17ч)**Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.  |
| 31/2 | Передвижение одновременным одношажным ходом. |
| 32/3 | Повторение техники спусков, подъёмов и торможения с пологого склона. |
| 33/4 | Технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации. |
| 34/5 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. |
| 35/6 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжаходновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий. |
| 36/7 | передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение. 1000м |
| 37/8 | передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение. 1500м |
| 38/9 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. |
| 39/10 | Совершенствование преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. |
| 40/11 | Совершенствование преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. |
| 41/12 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. |
| 42/13 | Закрепление техники спусков, подъёмов и торможения с пологого склона. |
| 43/14 | Оценивание техники одновременного одношажного хода. |
| 44/15 | Оценивание техники спусков и подъемов. |
| 45/16 | передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение.2500м. |
| 46/17 | передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение2500м. |
| 47/1 | **Физическое совершенствование.****Физкультурно - оздоровительная деятельность (2ч)**Упражнения для профилактики нарушения зрения. |
| 48/2 | Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня. |
| 49/1 | **Способы самостоятельной деятельности (2ч)**Ведение дневника физической культуры Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связьс укреплением здоровья; |
| 50/2 | Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности. |
| 51/1 | **Модуль «Спортивные игры». (10ч)**Техника безопасности на занятиях по волейболу. Игровые действия в волейболе. |
| 52/2 | Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху. |
| 53/3 | Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. |
| 54/4 | Подачи мяча. |
| 55/5 | Совершенствование подач мяча. |
| 56/6 | Закрепление подач мяча. |
| 57/7 | Оценивание приема и передачи мяча. |
| 58/8 | Оценивание подачи мяча. |
| 59/9 | Правила игры и игровая деятельность. |
| 60/10 | Игра в волейбол. |
| 61/1 | **Модуль «Спорт» (2ч)**Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. |
| 62/2 | Физическая подготовка, учебно-тренировочные занятия. |
| 63/1 | **Модуль «Лёгкая атлетика» (6ч)**Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». |
| 64/2 | Прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Итоговый зачет по нормативам. |
| 65/3 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом«перешагивание» |
| 66/4 | Метание малого (теннисного) мячав подвижную (раскачивающуюся) мишень |
| 67/5 | Метание мяча на дальность. |
| 68/6 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений. |

**7 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п /№ в теме  | Тема урока |
| 1/1 | **Знания о физической культуре (2ч)**Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта Олимпийское движение в СССР и современной России. |
| 2/2 | Выдающиеся советские и российские олимпийцы Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. |
| 3/1 | **Модуль «Лёгкая атлетика» (5ч)**Техника безопасности на уроках л/а. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег». |
| 4/2 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег». Челночный бег. |
| 5/3 | Эстафетный бег. Бег 60м. |
| 6/4 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега». |
| 7/5 | Бег 1000м. |
| 8/1 | **Физическое совершенствование.****Физкультурно - оздоровительная деятельность (2ч)**Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений.  |
| 9/ 2 | Упражнения для коррекции телосложения. |
| 10/1 | **Модуль «Спортивные игры». (9ч)**Техника безопасности на занятиях по баскетболу и футболу. Ловля мяча после отскока от пола. |
| 11/2 | Передача и ловля мяча после отскока от пола. |
| 12/3 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола. |
| 13/4 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. |
| 14/5 | Совершенствование бросков мяча. |
| 15/6 | Средние и длинные передачи футбольного мяча. |
| 16/7 | Тактические действия игры футбол. |
| 17/8 | Игровая деятельность по правиламис использованием разученных технических приёмов. |
| 18/9 | Игровая деятельность по правиламис использованием разученных технических приёмов. |
| 19/1 |  **Модуль «Гимнастика» (11ч)**Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация. |
| 20/2 | Акробатические пирамиды. |
| 21/3 | Стойка на голове с опорой на руки. |
| 22/4 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений. |
| 23/5 | Упражнения степ - аэробики. |
| 24/6 | Комплекс упражнений степ - аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемыхв среднем и высоком темпе. |
| 25/7 | Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое идинамическое равновесие |
| 26/8 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине. |
| 27/9 | Совершенствование комбинаций на низкой гимнастической перекладине. |
| 28/10 | Закрепление комбинаций на низкой гимнастической перекладине. |
| 29/11 | Зачет по акробатической комбинации. |
| 30/1 | **Лыжная подготовка (17ч)**Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.  |
| 31/2 | Торможение на лыжах способом «упор». |
| 32/3 | Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона |
| 33/4 | Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом |
| 34/5 | Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции. |
| 35/6 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором. |
| 36/7 | Поворот упором при спуске с пологого склона |
| 37/8 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спускес пологого склона. |
| 38/9 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. |
| 39/10 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции. |
| 40/11 | Совершенствование поворота упором при спуске с пологого склона. |
| 41/12 | Закрепление поворота упором при спуске с пологого склона. |
| 42/13 | Совершенствование перехода с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. |
| 43/14 | Закрепление перехода с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. |
| 44/15 | Дистанция 1500м. |
| 45/16 | Дистанция 2500м. |
| 46/17 | Эстафеты. |
| 47/1 | **Физическое совершенствование.****Физкультурно - оздоровительная деятельность (2ч)**Профилактики нарушения осанки |
| 48/2 | Дыхательная и зрительная гимнастика в режиме учебного дня. |
| 49/1 | **Способы самостоятельной деятельности (2ч)**Техническая подготовка и её значение для человека. Основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. |
| 50/2 | 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. |
| 51/1 | **Модуль «Спортивные игры». (10ч)**Техника безопасности на уроках по волейболу. Верхняя прямая подача мяча. |
| 52/2 | Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. |
| 53/3 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку. |
| 54/4 | Совершенствование верхней прямой подачи. |
| 55/5 | Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. |
| 56/6 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. |
| 57/7 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. |
| 58/8 | Оценивание верхней прямой подачи. |
| 59/9 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. |
| 60/10 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. |
| 61/1 | **Модуль «Спорт» (2ч)**Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. |
| 62/2 | 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. |
| 63/1 | **Модуль «Лёгкая атлетика» (6ч)**Метание малого мяча в катящуюся мишень. |
| 64/2 | Метание малого мяча на дальность. Итоговый зачет по нормативам.  |
| 65/3 | Метание малого мяча на результат. |
| 66/4 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений. |
| 67/5 | Бег 1000м. |
| 68/6 | Бег 1000м на результат. |