**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Тверской области‌‌**

**‌****Управление образования Администрации Удомельского ГО‌**​

**МБОУ Молдинская СОШ имени В.В.Андреева**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОПедагогическим советомПротокол № от « » 2023 г. | СОГЛАСОВАНОЗам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Галичникова Ю.В.« » 2023 г. | УТВЕРЖДЕНОДиректор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Смирнова М.А.Приказ № от « » 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2164899)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5-9 классов

​**Удомельский ГО‌** **2023‌**​

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и
взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

В 5-9 классах на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 338 часов (по 68 часов в 5-8 классах и 66 в 9 классе).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

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

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

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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

 **5 класс**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом;

- демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

**6 класс**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

**7 класс**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

**8 класс**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

**9 класс**

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**5 класс**

**1. Знания о физической культуре.**

Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни. Знакомство с историей древних Олимпийских игр.

**2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.**

Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры.

**3. Физическое совершенствование.**

*3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения.

*3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Спортивные игры».*

Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров.

*Модуль «Лыжная подготовка».*

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции 1 км.

*Модуль «Гимнастика».*

Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперёд в группировке. Кувырок назад в группировке. Кувырок вперёд ноги «скрёстно». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Расхождение на гимнастической скамейке в парах. Кувырок назад из стойки на лопатках (м), опорный прыжок на гимнастического козла (д). Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (м), гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне (д).

*Модуль «Спорт»*

Комплекс ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (д). Челночный бег 3\*10 м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

*Модуль «Легкая атлетика»*

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча в неподвижную мишень. Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игры-эстафеты. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Бег на 30 м. Бег на 60 м. Беговые упражнения. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Бег на 1000 м.

**6 класс**

**1. Знания о физической культуре.**

Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.

**2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.**

Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.

**3. Физическое совершенствование.**

*3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями. Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня.

*3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Спортивные игры»*

Техника безопасности на уроках спортивных игр. Технические действия баскетболиста без мяча. Упражнения с мячом: ведение, передача, бросок. Правила игры. Игра в баскетбол. Игровые действия в волейболе. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху. Правила игры. Игра в волейбол. Удар по катящемуся мячу с разбега. Остановка и передача мяча, ведение и обводка. Правила игры. Игра в мини-футбол.

*Модуль «Лыжная подготовка»*

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение ранее разученных упражнений лыжной подготовки. Повороты, спуски, торможение. Передвижение одновременным одношажным ходом. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции 2 км.

*Модуль «Гимнастика»*

Техника безопасности на уроках гимнастики. Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (м) и способом «ноги врозь» (д). Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине (м), упражнения на гимнастическом бревне (д). Лазанье по канату в три приёма (м), упражнения ритмической гимнастики (д). Общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом. Акробатическая комбинация.

*Модуль «Спорт».*

Комплекс ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (д). Челночный бег 3\*10 м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Модуль «Легкая атлетика»

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча в подвижную мишень. Метание мяча 150 гр. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игры-эстафеты. Бег на 30 м. Бег на 60 м. Беговые упражнения. Бег на 1500 м.

**7 класс**

**1. Знания о физической культуре.**

Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение в СССР и современной России. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.

**2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.**

Ведение дневника физической культуры. Понятие «техническая подготовка». Планирование занятий технической подготовкой. Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.

**3. Физическое совершенствование.**

*3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.

*3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Спортивные игры»*

Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ловля мяча после отскока от пола. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол. Верхняя прямая подача мяча в волейболе. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. Тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол. Средние и длинные передачи футбольного мяча. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Тактические действия в нападении и защите. Игра в мини-футбол.

*Модуль «Лыжная подготовка»*

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Торможение на лыжах способом «упор». Поворот упором при спуске с пологого склона. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Прохождение дистанции 2 км.

*Модуль «Гимнастика»*

Техника безопасности на уроках гимнастики. Стойка на голове с опорой на руки (м), акробатические пирамиды (д). Лазанье по канату в два приёма (м), упражнения степ-аэробики (д). Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (м), акробатическая комбинация из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (д). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (м). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (д).

*Модуль «Спорт».*

Комплекс ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (д). Челночный бег 3\*10 м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

*Модуль «Легкая атлетика»*

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок с разбега в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча в катящуюся мишень. Метание мяча 150 гр. Прыжок с разбега в длину способом «согнув ноги». Беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Бег на 30 м. Бег на 60 м. Бег на 1500 м. Игры – эстафеты.

**8 класс**

**1. Знания о физической культуре.**

Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

**2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.**

Коррекция нарушения осанки. Коррекция избыточной массы тела. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.

**3. Физическое совершенствование.**

*3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Профилактика умственного перенапряжения.

*3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Спортивные игры»*

Техника безопасности на уроках спортивных игр. Повороты с мячом на месте. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол. Прямой нападающий удар в волейболе. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Игра в мини-футбол.

*Модуль «Лыжная подготовка»*

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Торможение боковым скольжением. Переход с одного лыжного хода на другой. Упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. Прохождение дистанции 3 км.

*Модуль «Гимнастика»*

Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения силовой направленности в стойках, упорах, кувырках (ю), прыжки, повороты и передвижения на гимнастическом бревне (д). Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (ю). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (д). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (ю). Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики (д). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (ю), гимнастическая комбинация на базе разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (д).

*Модуль «Спорт»*

Комплекс ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (д). Челночный бег 3\*10 м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

*Модуль «Легкая атлетика»*

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча 150 гр. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Кроссовый бег. Бег на 30 м. Бег на 60 м. Беговые упражнения. Бег на 2000 м. Игры – эстафеты.

**9 класс**

**1. Знания о физической культуре.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Пешие туристские подходы. Профессионально-прикладная физическая культура.

**2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.**

Восстановительный массаж. Банные процедуры. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**3. Физическое совершенствование.**

*3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности.

*3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Спортивные игры»*

Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Ловля мяча после отскока от пола. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол. Верхняя прямая подача мяча. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. Техника приемов и передач мяча. Тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол. Средние и длинные передачи футбольного мяча. Тактические действия игры футбол. Игра в мини-футбол.

*Модуль «Лыжная подготовка»*

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Торможение на лыжах способом «упор». Поворот упором при спуске с пологого склона. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Правила проведения соревнований. Обобщение изученных технических элементов лыжной подготовки. Прохождение дистанции 3 км.

*Модуль «Гимнастика»*

Техника безопасности на уроках гимнастики. Длинный кувырок с разбега (ю), техника полушпагата на гимнастическом бревне (д). Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (ю), стойка на колене с опорой на руки на гимнастическом бревне (д). Акробатическая комбинация (ю), гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (д). Размахивания в висе на высокой перекладине (ю), упражнения черлидинга (д). Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины (ю), акробатические пирамиды (д). Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине (ю), упражнения степ-аэробики (д). Упражнения ритмической гимнастики (д). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях (ю), композиция упражнений черлидинга (д).

*Модуль «Спорт»*

Комплекс ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (д). Челночный бег 3\*10 м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

*Модуль «Легкая атлетика»*

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча 150 гр. Прыжок в длину способами «согнув ноги» и «прогнувшись». Беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Бег на 30 м. Бег на 60 м – учет. Бег на 2000 м. Игры – эстафеты.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **5 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| 1 | Знания о физической культуре. | **3** |  |  |  |
| 2 | Способы самостоятельной двигательной деятельности. | **7** |  |  |  |
| 3 | Физическое совершенствование | **58** |  |  |  |
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 7 |  |  |  |
| 3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность: модули «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Гимнастика», «Спорт», «Легкая атлетика». | 51 |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | **68**  |  0  | 0 |  |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| 1 | Знания о физической культуре. | **3** |  |  |  |
| 2 | Способы самостоятельной двигательной деятельности. | **6** |  |  |  |
| 3 | Физическое совершенствование | **59** |  |  |  |
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 4 |  |  |  |
| 3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность: модули «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Гимнастика», «Спорт», «Легкая атлетика». | 55 |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | **68**  |  0  | 0 |  |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| 1 | Знания о физической культуре. | **3** |  |  |  |
| 2 | Способы самостоятельной двигательной деятельности. | **6** |  |  |  |
| 3 | Физическое совершенствование | **59** |  |  |  |
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 2 |  |  |  |
| 3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность: модули «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Гимнастика», «Спорт», «Легкая атлетика». | 57 |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | **68**  |  0  | 0 |  |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| 1 | Знания о физической культуре. | **3** |  |  |  |
| 2 | Способы самостоятельной двигательной деятельности. | **4** |  |  |  |
| 3 | Физическое совершенствование | **61** |  |  |  |
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 1 |  |  |  |
| 3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность: модули «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Гимнастика», «Спорт», «Легкая атлетика». | 60 |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | **68**  |  0  | 0 |  |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| 1 | Знания о физической культуре. | **3** |  |  |  |
| 2 | Способы самостоятельной двигательной деятельности. | **4** |  |  |  |
| 3 | Физическое совершенствование | **59** |  |  |  |
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 3 |  |  |  |
| 3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность: модули «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Гимнастика», «Спорт», «Легкая атлетика». | 56 |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | **66**  |  0  | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Дата изучения | Дополнительная информация |
| **Знания о физической культуре (3ч)** |
| 1 | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. |  |  |
| 2 | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни». |  |  |
| 3 | Знакомство с историей древних Олимпийских игр. |  |  |
| **Способы самостоятельной двигательной деятельности (7ч)** |
| 4 | Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. |  |  |
| 5 | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. |  |  |
| 6 | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки. |  |  |
| 7 | Измерение индивидуальных показателей физического развития. Организация и проведение самостоятельных занятий. |  |  |
| 8 | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. |  |  |
| 9 | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. |  |  |
| 10 | Ведение дневника физической культуры. |  |  |
| **3. Физическое совершенствование (58ч)** |
| ***3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность*** |
| 11 | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. |  |  |
| 12 | Упражнения утренней зарядки. |  |  |
| 13 | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. |  |  |
| 14 | Водные процедуры после утренней зарядки. |  |  |
| 15 | Упражнения на развитие гибкости. |  |  |
| 16 | Упражнения на развитие координации. |  |  |
| 17 | Упражнения на формирование телосложения. |  |  |
| ***3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность*** |
| ***Модуль «Спортивные игры» (17ч)*** |
| 18 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. |  |  |
| 19 | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. |  |  |
| 20 | Ведение баскетбольного мяча. |  |  |
| 21 | Ведение баскетбольного мяча. |  |  |
| 22 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. |  |  |
| 23 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. |  |  |
| 24 | Прямая нижняя подача мяча в волейболе. |  |  |
| 25 | Прямая нижняя подача мяча в волейболе. |  |  |
| 26 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. |  |  |
| 27 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. |  |  |
| 28 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. |  |  |
| 29 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. |  |  |
| 30 | Удар по неподвижному мячу. |  |  |
| 31 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. |  |  |
| 32 | Ведение футбольного мяча. |  |  |
| 33 | Обводка мячом ориентиров. |  |  |
| 34 | Обводка мячом ориентиров. |  |  |
| ***Модуль «Лыжная подготовка» (9ч)*** |
| 35 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. |  |  |
| 36 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. |  |  |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания. |  |  |
| 38 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». |  |  |
| 39 | Спуск на лыжах с пологого склона. |  |  |
| 40 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. |  |  |
| 41 | Обобщение и закрепление изученных технических элементов лыжной подготовки. |  |  |
| 42 | Прохождение дистанции 1 км. |  |  |
| 43 | Прохождение дистанции 1 км - учет. |  |  |
| ***Модуль «Гимнастика» (8ч)*** |
| 44 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперёд в группировке. |  |  |
| 45 | Кувырок назад в группировке. |  |  |
| 46 | Кувырок вперёд ноги «скрёстно». |  |  |
| 47 | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. |  |  |
| 48 | Расхождение на гимнастической скамейке в парах. |  |  |
| 49 | Кувырок назад из стойки на лопатках (м), опорный прыжок на гимнастического козла (д). |  |  |
| 50 | Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (м), гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне (д). |  |  |
| 51 | Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (м), гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне (д) – учет. |  |  |
| ***Модуль «Спорт» (5ч)*** |
| 52 | Комплекс ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (д). |  |  |
| 53 | Челночный бег 3\*10 м. |  |  |
| 54 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.  |  |  |
| 55 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. |  |  |
| 56 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. |  |  |
| ***Модуль «Легкая атлетика» (12ч)***  |
| 57 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с прямого разбега. |  |  |
| 58 | Прыжок в высоту с прямого разбега - учет. Метание малого мяча в неподвижную мишень. |  |  |
| 59 | Метание малого мяча в неподвижную мишень. Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.  |  |  |
| 60 | Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега – учет. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». |  |  |
| 61 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - учет. Игры-эстафеты. |  |  |
| 62 | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Бег на 30 м.  |  |  |
| 63 | Бег на 30 м – учет.  |  |  |
| 64 | Бег на 60 м. Беговые упражнения. |  |  |
| 65 | Бег на 60 м – учет. |  |  |
| 66 | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Бег на 1000 м. |  |  |
| 67 | Бег на 1000 м – учет. |  |  |
| 68 | Итоговое занятие. Игры – эстафеты. |  |  |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Дата изучения | Дополнительная информация |
| **Знания о физической культуре (3ч)** |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр. |  |  |
| 2 | Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. |  |  |
| 3 | История первых Олимпийских игр современности. |  |  |
| **Способы самостоятельной двигательной деятельности (6ч)** |
| 4 | Составление дневника физической культуры. |  |  |
| 5 | Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. |  |  |
| 6 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. |  |  |
| 7 | Правила измерения показателей физической подготовленности. |  |  |
| 8 | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. |  |  |
| 9 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. |  |  |
| **3. Физическое совершенствование (59ч)** |
| ***3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность*** |
| 10 | Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями. |  |  |
| 11 | Упражнения для коррекции телосложения. |  |  |
| 12 | Упражнения для профилактики нарушения зрения. |  |  |
| 13 | Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня. |  |  |
| ***3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность*** |
| ***Модуль «Спортивные игры» (19ч)*** |
| 14 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Технические действия баскетболиста без мяча. |  |  |
| 15 | Технические действия баскетболиста без мяча. |  |  |
| 16 | Упражнения с мячом: ведение, передача, бросок. |  |  |
| 17 | Упражнения с мячом: ведение, передача, бросок. |  |  |
| 18 | Обобщение и закрепление разученных технических элементов баскетбола. Правила игры. |  |  |
| 19 | Игра в баскетбол. |  |  |
| 20 | Игра в баскетбол. |  |  |
| 21 | Игровые действия в волейболе. |  |  |
| 22 | Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху. |  |  |
| 23 | Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху. |  |  |
| 24 | Обобщение и закрепление разученных технических элементов волейбола. Правила игры. |  |  |
| 25 | Игра в волейбол. |  |  |
| 26 | Игра в волейбол. |  |  |
| 27 | Удар по катящемуся мячу с разбега. |  |  |
| 28 | Остановка и передача мяча, ведение и обводка. |  |  |
| 29 | Остановка и передача мяча, ведение и обводка. |  |  |
| 30 | Обобщение и закрепление разученных технических элементов футбола. Правила игры. |  |  |
| 31 | Игра в мини-футбол. |  |  |
| 32 | Игра в мини-футбол. |  |  |
| ***Модуль «Лыжная подготовка» (10ч)*** |
| 33 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.  |  |  |
| 34 | Повторение ранее разученных упражнений лыжной подготовки. |  |  |
| 35 | Повороты, спуски, торможение. |  |  |
| 36 | Повороты, спуски, торможение. |  |  |
| 37 | Передвижение одновременным одношажным ходом. |  |  |
| 38 | Передвижение одновременным одношажным ходом. |  |  |
| 39 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. |  |  |
| 40 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. |  |  |
| 41 | Прохождение дистанции 2 км. |  |  |
| 42 | Прохождение дистанции 2 км – учет. |  |  |
| ***Модуль «Гимнастика» (9ч)*** |
| 43 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (м) и способом «ноги врозь» (д). |  |  |
| 44 | Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (м) и способом «ноги врозь» (д). |  |  |
| 45 | Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине (м), упражнения на гимнастическом бревне (д). |  |  |
| 46 | Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине (м), упражнения на гимнастическом бревне (д). |  |  |
| 47 | Лазанье по канату в три приёма (м), упражнения ритмической гимнастики (д). |  |  |
| 48 | Лазанье по канату в три приёма (м), упражнения ритмической гимнастики (д). |  |  |
| 49 | Общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом. |  |  |
| 50 | Общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом. Акробатическая комбинация. |  |  |
| 51 | Акробатическая комбинация – учет. |  |  |
| ***Модуль «Спорт» (5ч)*** |
| 52 | Комплекс ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (д). |  |  |
| 53 | Челночный бег 3\*10 м. |  |  |
| 54 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. |  |  |
| 55 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. |  |  |
| 56 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. |  |  |
| ***Модуль «Легкая атлетика» (12ч)***  |
| 57 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». |  |  |
| 58 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - учет. Метание малого мяча в подвижную мишень. |  |  |
| 59 | Метание малого мяча в подвижную мишень. Метание мяча 150 гр.  |  |  |
| 60 | Метание мяча 150 гр – учет. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». |  |  |
| 61 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - учет. Игры-эстафеты. |  |  |
| 62 | Бег на 30 м. Беговые упражнения. |  |  |
| 63 | Бег на 30 м – учет.  |  |  |
| 64 | Бег на 60 м. Беговые упражнения. |  |  |
| 65 | Бег на 60 м – учет.  |  |  |
| 66 | Бег на 1500 м. |  |  |
| 67 | Бег на 1500 м – учет. |  |  |
| 68 | Итоговое занятие. Игры – эстафеты. |  |  |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Дата изучения | Дополнительная информация |
| **Знания о физической культуре (3ч)** |
| 1 | Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение в СССР и современной России. |  |  |
| 2 | Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. |  |  |
| 3 | Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом. |  |  |
| **Способы самостоятельной двигательной деятельности (6ч)** |
| 4 | Ведение дневника физической культуры. |  |  |
| 5 | Понятие «техническая подготовка». Планирование занятий технической подготовкой. |  |  |
| 6 | Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». |  |  |
| 7 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. |  |  |
| 8 | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. |  |  |
| 9 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. |  |  |
| **3. Физическое совершенствование (59ч)** |
| ***3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность*** |
| 10 | Упражнения для коррекции телосложения. |  |  |
| 11 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. |  |  |
| ***3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность*** |
| ***Модуль «Спортивные игры» (19ч)*** |
| 12 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ловля мяча после отскока от пола. |  |  |
| 13 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. |  |  |
| 14 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. |  |  |
| 15 | Обобщение и закрепление изученных технических элементов баскетбола. |  |  |
| 16 | Тактические действия в нападении и защите. |  |  |
| 17 | Игра в баскетбол. |  |  |
| 18 | Игра в баскетбол. |  |  |
| 19 | Верхняя прямая подача мяча в волейболе. |  |  |
| 20 | Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. |  |  |
| 21 | Обобщение и закрепление изученных технических элементов волейбола. |  |  |
| 22 | Тактические действия в нападении и защите. |  |  |
| 23 | Игра в волейбол. |  |  |
| 24 | Игра в волейбол. |  |  |
| 25 | Средние и длинные передачи футбольного мяча. |  |  |
| 26 | Средние и длинные передачи футбольного мяча. |  |  |
| 27 | Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. |  |  |
| 28 | Тактические действия в нападении и защите. |  |  |
| 29 | Игра в мини-футбол. |  |  |
| 30 | Игра в мини-футбол. |  |  |
| ***Модуль «Лыжная подготовка» (9ч)*** |
| 31 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. |  |  |
| 32 | Торможение на лыжах способом «упор». |  |  |
| 33 | Торможение на лыжах способом «упор». |  |  |
| 34 | Поворот упором при спуске с пологого склона. |  |  |
| 35 | Поворот упором при спуске с пологого склона. |  |  |
| 36 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. |  |  |
| 37 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. |  |  |
| 38 | Прохождение дистанции 2 км. |  |  |
| 39 | Прохождение дистанции 2 км – учет. |  |  |
| ***Модуль «Гимнастика» (9ч)*** |
| 40 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Стойка на голове с опорой на руки (м), акробатические пирамиды (д). |  |  |
| 41 | Стойка на голове с опорой на руки (м), акробатические пирамиды (д). |  |  |
| 42 | Лазанье по канату в два приёма (м), упражнения степ-аэробики (д). |  |  |
| 43 | Лазанье по канату в два приёма (м), упражнения степ-аэробики (д). |  |  |
| 44 | Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (м), акробатическая комбинация из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (д). |  |  |
| 45 | Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (м), акробатическая комбинация из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (д). |  |  |
| 46 | Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (м), акробатическая комбинация из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (д) - учет. |  |  |
| 47 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (м). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (д). |  |  |
| 48 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (м). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (д) - учет. |  |  |
| ***Модуль «Спорт» (6ч)*** |
| 49 | Комплекс ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (д). |  |  |
| 50 | Челночный бег 3\*10 м. |  |  |
| 51 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. |  |  |
| 52 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.  |  |  |
| 53 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. |  |  |
| 54 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. |  |  |
| ***Модуль «Легкая атлетика» (14ч)***  |
| 55 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок с разбега в высоту способом «перешагивание». |  |  |
| 56 | Прыжок с разбега в высоту способом «перешагивание» - учет. Метание малого мяча в катящуюся мишень. |  |  |
| 57 | Метание малого мяча в катящуюся мишень. Метание мяча 150 гр. |  |  |
| 58 | Метание мяча 150 гр – учет. Прыжок с разбега в длину способом «согнув ноги». |  |  |
| 59 | Прыжок с разбега в длину способом «согнув ноги» - учет. Беговые упражнения. |  |  |
| 60 | Бег с преодолением препятствий.  |  |  |
| 61 | Эстафетный бег. |  |  |
| 62 | Бег на 30 м. Беговые упражнения. |  |  |
| 63 | Бег на 30 м – учет. |  |  |
| 64 | Бег на 60 м. Беговые упражнения. |  |  |
| 65 | Бег на 60 м – учет. |  |  |
| 66 | Бег 1500 м. |  |  |
| 67 | Бег 1500 м – учет. |  |  |
| 68 | Итоговое занятие. Игры – эстафеты. |  |  |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Дата изучения | Дополнительная информация |
| **Знания о физической культуре (3ч)** |
| 1 | Физическая культура в современном обществе. |  |  |
| 2 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. |  |  |
| 3 | Адаптивная физическая культура. |  |  |
| **Способы самостоятельной двигательной деятельности (4ч)** |
| 4 | Коррекция нарушения осанки. |  |  |
| 5 | Коррекция избыточной массы тела. |  |  |
| 6 | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. |  |  |
| 7 | Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий. |  |  |
| **3. Физическое совершенствование (61ч)** |
| ***3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность*** |
| 8 | Профилактика умственного перенапряжения. |  |  |
| ***3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность*** |
| ***Модуль «Спортивные игры» (20ч)*** |
| 9 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Повороты с мячом на месте. |  |  |
| 10 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. |  |  |
| 11 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. |  |  |
| 12 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. |  |  |
| 13 | Тактические действия в нападении и защите. |  |  |
| 14 | Тактические действия в нападении и защите. |  |  |
| 15 | Игра в баскетбол. |  |  |
| 16 | Игра в баскетбол. |  |  |
| 17 | Прямой нападающий удар в волейболе. |  |  |
| 18 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. |  |  |
| 19 | Тактические действия в нападении и защите. |  |  |
| 20 | Тактические действия в нападении и защите. |  |  |
| 21 | Игра в волейбол. |  |  |
| 22 | Игра в волейбол. |  |  |
| 23 | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. |  |  |
| 24 | Остановка мяча внутренней стороной стопы. |  |  |
| 25 | Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. |  |  |
| 26 | Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. |  |  |
| 27 | Игра в мини-футбол. |  |  |
| 28 | Игра в мини-футбол. |  |  |
| ***Модуль «Лыжная подготовка» (12ч)*** |
| 29 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. |  |  |
| 30 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. |  |  |
| 31 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. |  |  |
| 32 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. |  |  |
| 33 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. |  |  |
| 34 | Торможение боковым скольжением. |  |  |
| 35 | Торможение боковым скольжением. |  |  |
| 36 | Переход с одного лыжного хода на другой. |  |  |
| 37 | Переход с одного лыжного хода на другой. |  |  |
| 38 | Упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении |  |  |
| 39 | Прохождение дистанции 3 км. |  |  |
| 40 | Прохождение дистанции 3 км – учет. |  |  |
| ***Модуль «Гимнастика» (10ч)*** |
| 41 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения силовой направленности в стойках, упорах, кувырках (ю), прыжки, повороты и передвижения на гимнастическом бревне (д). |  |  |
| 42 | Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (ю). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (д). |  |  |
| 43 | Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (ю). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (д). |  |  |
| 44 | Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (ю). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (д) - учет. |  |  |
| 45 | Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (ю). Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики (д). |  |  |
| 46 | Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (ю). Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики (д). |  |  |
| 47 | Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (ю) - учет. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики (д). |  |  |
| 48 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (ю), гимнастическая комбинация на базе разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (д). |  |  |
| 49 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (ю), гимнастическая комбинация на базе разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (д). |  |  |
| 50 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (ю), гимнастическая комбинация на базе разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (д) - учет. |  |  |
| ***Модуль «Спорт» (6ч)*** |
| 51 | Комплекс ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (д). |  |  |
| 52 | Челночный бег 3\*10 м. |  |  |
| 53 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. |  |  |
| 54 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.  |  |  |
| 55 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. |  |  |
| 56 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. |  |  |
| ***Модуль «Легкая атлетика» (12ч)***  |
| 57 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивание».  |  |  |
| 58 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» - учет. Метание мяча 150 гр. |  |  |
| 59 | Метание мяча 150 гр – учет. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». |  |  |
| 60 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» - учет. |  |  |
| 61 | Кроссовый бег. |  |  |
| 62 | Бег на 30 м. Беговые упражнения. |  |  |
| 63 | Бег на 30 м – учет. |  |  |
| 64 | Бег на 60 м. Беговые упражнения. |  |  |
| 65 | Бег на 60 м – учет. |  |  |
| 66 | Бег на 2000 м. |  |  |
| 67 | Бег на 2000 м – учет. |  |  |
| 68 | Итоговое занятие. Игры – эстафеты. |  |  |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Дата изучения | Дополнительная информация |
| **Знания о физической культуре (3ч)** |
| 1 | Здоровье и здоровый образ жизни. |  |  |
| 2 | Пешие туристские подходы. |  |  |
| 3 | Профессионально-прикладная физическая культура. |  |  |
| **Способы самостоятельной двигательной деятельности (4ч)** |
| 4 | Восстановительный массаж. |  |  |
| 5 | Банные процедуры. |  |  |
| 6 | Измерение функциональных резервов организма. |  |  |
| 7 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. |  |  |
| **3. Физическое совершенствование (59ч)** |
| ***3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность*** |
| 8 | Занятия физической культурой и режим питания. |  |  |
| 9 | Упражнения для снижения избыточной массы тела. |  |  |
| 10 | Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности. |  |  |
| ***3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность*** |
| ***Модуль «Спортивные игры» (20ч)*** |
| 11 | Техника безопасности на занятиях спортивными играми. |  |  |
| 12 | Ловля мяча после отскока от пола. |  |  |
| 13 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. |  |  |
| 14 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. |  |  |
| 15 | Тактические действия в нападении и защите. |  |  |
| 16 | Игра в баскетбол. |  |  |
| 17 | Игра в баскетбол. |  |  |
| 18 | Верхняя прямая подача мяча. |  |  |
| 19 | Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. |  |  |
| 20 | Техника приемов и передач мяча. |  |  |
| 21 | Тактические действия в нападении и защите. |  |  |
| 22 | Тактические действия в нападении и защите. |  |  |
| 23 | Игра в волейбол. |  |  |
| 24 | Игра в волейбол. |  |  |
| 25 | Средние и длинные передачи футбольного мяча. |  |  |
| 26 | Средние и длинные передачи футбольного мяча. |  |  |
| 27 | Тактические действия игры футбол. |  |  |
| 28 | Тактические действия игры футбол. |  |  |
| 29 | Игра в мини-футбол. |  |  |
| 30 | Игра в мини-футбол. |  |  |
| ***Модуль «Лыжная подготовка» (10ч)*** |
| 31 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. |  |  |
| 32 | Торможение на лыжах способом «упор». |  |  |
| 33 | Поворот упором при спуске с пологого склона. |  |  |
| 34 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. |  |  |
| 35 | Торможение на лыжах способом «упор». |  |  |
| 36 | Поворот упором при спуске с пологого склона. |  |  |
| 37 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. |  |  |
| 38 | Правила проведения соревнований. Обобщение изученных технических элементов лыжной подготовки. |  |  |
| 39 | Прохождение дистанции 3 км. |  |  |
| 40 | Прохождение дистанции 3 км – учет. |  |  |
| ***Модуль «Гимнастика» (10ч)*** |
| 41 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Длинный кувырок с разбега (ю), техника полушпагата на гимнастическом бревне (д). |  |  |
| 42 | Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (ю), стойка на колене с опорой на руки на гимнастическом бревне (д). |  |  |
| 43 | Акробатическая комбинация (ю), гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (д). |  |  |
| 44 | Акробатическая комбинация (ю), гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (д) - учет. |  |  |
| 45 | Размахивания в висе на высокой перекладине (ю), упражнения черлидинга (д). |  |  |
| 46 | Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины (ю), акробатические пирамиды (д). |  |  |
| 47 | Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине (ю), упражнения степ-аэробики (д). |  |  |
| 48 | Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине (ю) - учет, упражнения ритмической гимнастики (д). |  |  |
| 49 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях (ю), композиция упражнений черлидинга (д). |  |  |
| 50 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях (ю), композиция упражнений черлидинга (д) – учет. |  |  |
| ***Модуль «Спорт» (4ч)*** |
| 51 | Комплекс ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (д). |  |  |
| 52 | Челночный бег 3\*10 м. |  |  |
| 53 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине. |  |  |
| 54 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. |  |  |
| ***Модуль «Легкая атлетика» (12ч)***  |
| 55 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |  |
| 56 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» - учет. Метание мяча 150 гр. |  |  |
| 57 | Метание мяча 150 гр – учет. Прыжок в длину способами «согнув ноги» и «прогнувшись». |  |  |
| 58 | Прыжок в длину способами «согнув ноги» и «прогнувшись» - учет. Беговые упражнения. |  |  |
| 59 | Бег с преодолением препятствий. |  |  |
| 60 | Эстафетный бег.  |  |  |
| 61 | Бег на 30 м. Беговые упражнения. |  |  |
| 62 | Бег на 30 м – учет. |  |  |
| 63 | Бег на 60 м – учет. |  |  |
| 64 | Бег 2000 м. |  |  |
| 65 | Бег 2000 м – учет. |  |  |
| 66 | Итоговое занятие. Игры – эстафеты. |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌• Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;‌​

​‌‌• Физическая культура, 6-7 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

​• Физическая культура, 8-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​• «Физическая культура», примерная рабочая программа основного общего образования, Институт стратегии развития образования Российской академии образования, 2021 г.

​• Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне".

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​• https://www.fizkult-ura.ru: сайт «ФизкультУРА»;‌​

• <http://www.fizkultura-vsem.ru/>: сайт «Физкультура для всех».