****

**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 обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, 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 класса 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 спосбностей 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).

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

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

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**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 510 часов (три часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).   
Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.  
При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**5 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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

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

*Способы самостоятельной деятельности*. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

**6 КЛАСС**

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование**. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность***. *Модуль «Гимнастика»*. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

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

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

**7 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

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

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

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

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность***. *Модуль «Гимнастика»*. Акробатические комбинации из ранее разучен­ных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

**8 КЛАСС**

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

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

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

*Модуль «Лёгкая атлетика»*. Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

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

*Модуль «Плавание».* Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

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

**9 КЛАСС**

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

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

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** *Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

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

*Модуль «Плавание»*. Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**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 (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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 (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

**7 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «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 (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

**8 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

тренироваться в упражнениях 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;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**5 КЛАСС**

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

Введите свой вариант:

**6 КЛАСС**

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

Введите свой вариант:

**7 КЛАСС**

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

Введите свой вариант:

**8 КЛАСС**

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

**9 КЛАСС**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**5 КЛАСС-9 класс**

***Печатные пособия***

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО. 2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

***Список литературы***

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М- во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. - М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

***Учебники и справочные издания***

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., .Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.
2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014. 5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Методические пособия

1. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.
2. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.
3. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьёв. — М.: Физкультура и спорт, 2005.
4. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.
5. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001.
6. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.
7. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.
8. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.
9. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. — М.: Владос, 2002.
10. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учеб заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2001.
12. Чичикин В. Т. Конспект урока по физической культуре / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1983.
13. Чичикин В. Т. Методика разработки учебных задач / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1984.
14. Чичикин В. Т. Социальная регуляция профессиональной готовности преподавателя физической культуры / В. Т. Чичикин. — Н. Новгород: Китеж, 1998.
15. Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В.Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.
16. Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.

21.Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев, Е.Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

**5 КЛАСС**

[http://www.fizkulturavshkole.r](http://www.fizkulturavshkole.r/) u/

<http://fizkultura-na5.ru/>

**[resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/" \t "_blank)**

**6 КЛАСС**

[http://www.fizkulturavshkole.r](http://www.fizkulturavshkole.r/) u/

**[resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/" \t "_blank)**

**7 КЛАСС**

[http://www.fizkulturavshkole.r](http://www.fizkulturavshkole.r/) u/

**[resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/" \t "_blank)**

**8 КЛАСС**

[http://www.fizkulturavshkole.r](http://www.fizkulturavshkole.r/) u/

**[resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/" \t "_blank)**

**9 КЛАСС**

[http://www.fizkulturavshkole.r](http://www.fizkulturavshkole.r/) u/

[**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/)

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Материально – техническое обеспечение учебного процесса: № п/п Материально – техническое обеспечение Кол-во

1 Мячи для метания 3

2 Гранаты учебные (500, 700 гр.) 3

3 Ядро 1

4 Гиря (16 кг) 1

5 Скамейки гимнастическая 2

6 Набор гимнастических матов 3

7 Гимнастический козел 1

8 Гимнастический конь 1

9 Канат для перетягивания 1

10 Скакалки 10

11 Мостик гимнастический подкидной 1

12 Щит баскетбольный игровой 2

13 Кольца баскетбольные 2

14 Волейбольная сетка 1

15 Мячи волейбольные 5

16 Мячи футбольные 2

17 Теннисные столы 1

18 Ракетки для настольного тенниса 6

19 Лыжи беговые 8 пар

20 Крепления жесткие 8 пар

21 Палки лыжные 8 пар

22 Секундомер электронный 1

23 Игровое поле для футбола (мини-футбола) 1

24 Игровое поле для баскетбола (стритбола) 1

25 Игровое поле для волейбола 1

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

1.Видеофильм

2. Компьютер. 3. Цифровой проектор

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению** | 1 | 0 | 1 | 01.09.2022  02.09.2022 | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; | Устный опрос; Устный опрос; Объяснение.;; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 1.2. | **Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе** | 1 | 0 | 1 | 03.09.2022  06.09.2022 | интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; | Объяснение;; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 1.3. | **Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека** | 1 | 0 | 1 | 07.09.2022  11.09.2022 | приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной направленности;;  осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; | Объяснение;; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 1.4. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | 1 | 0 | 1 | 12.09.2022  18.09.2022 | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; | Беседа;; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня и его значение для современного школьника** | 1 | 0 | 1 | 19.09.2022  25.09.2022 | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.; | Беседа;; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.2. | **Самостоятельное составление индивидуального режима дня** | 1 | 0 | 1 | 26.09.2022  02.10.2022 | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.3. | **Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели** | 1 | 0 | 1 | 03.10.2022  09.10.2022 | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.4. | **Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника** | 1 | 0 | 1 | 10.10.2022  16.10.2022 | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и  «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.5. | **Измерение индивидуальных показателей физического развития** | 1 | 0 | 1 | 17.10.2022  23.10.2022 | выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.6. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 1 | 0 | 1 | 24.10.2022  30.10.2022 | устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.7. | **Организация и проведение самостоятельных занятий** | 1 | 0 | 1 | 31.10.2022  06.11.2022 | рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия  в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.8. | **Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы** | 1 | 0 | 1 | 07.11.2022  13.11.2022 | разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.9. | **Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца** | 1 | 0 | 1 | 14.11.2022  20.11.2022 | проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.10 | **Ведение дневника физической культуры** | 1 | 0 | 1 | 21.11.2022  27.11.2022 | составляют дневник физической культуры; | Тестирование; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| Итого по разделу | | 10 |  | | | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Знакомство с понятием «физкультурно- оздоровительная деятельность** | 1 | 0 | 1 | 28.11.2022  04.12.2022 | знакомятся с понятием «физкультурно- оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.2. | **Упражнения утренней зарядки** | 1 | 0 | 1 | 05.12.2022  11.12.2022 | отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.3. | **Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики** | 1 | 0 | 1 | 12.12.2022  18.12.2022 | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.4. | **Водные процедуры после утренней зарядки** | 1 | 0 | 1 | 19.12.2022  25.12.2022 | закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.5. | **Упражнения на развитие гибкости** | 1 | 0 | 1 | 26.12.2022  31.12.2022 | разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.6. | **Упражнения на развитие координации** | 1 | 0 | 1 | 09.01.2023  15.01.2023 | записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.7. | **Упражнения на формирование телосложения** | 1 | 0 | 1 | 16.01.2023  22.01.2023 | разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием**  **«спортивно-оздоровительная деятельность** | 1 | 0 | 1 | 23.01.2023  29.01.2023 | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Беседа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке** | 1 | 0 | 1 | 30.01.2023  05.02.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.10. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке** | 1 | 1 | 0 | 06.02.2023  12.02.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;; | Контрольная работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»** | 1 | 1 | 0 | 13.02.2023  19.02.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;; | Контрольная работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках** | 1 | 1 | 0 | 20.02.2023  26.02.2023 | описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);; | Контрольная работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.13. | *Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла** | 1 | 1 | 0 | 27.02.2023  05.03.2023 | определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;; | Контрольная работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.14. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне** | 2 | 1 | 1 | 06.03.2023  12.03.2023 | разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.15. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке** | 2 | 1 | 1 | 13.03.2023  19.03.2023 | закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.16. | *Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах** | 2 | 1 | 1 | 20.03.2023  26.03.2023 | разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.17. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции** | 1 | 0 | 1 | 27.03.2023  02.04.2023 | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.18. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | 0 | 1 | 03.04.2023  09.04.2023 | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.19. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | 2 | 1 | 1 | 10.04.2023 | разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.20. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»*** | 1 | 0 | 1 | 12.04.2023 | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.21. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей** | 1 | 0 | 1 | 14.04.2023 | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.22. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень** | 2 | 1 | 1 | 15.04.2023 | разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.23. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения** | 1 | 0 | 1 | 17.04.2023 | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.24. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность** | 2 | 1 | 1 | 18.04.2023 | разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.25. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом** | 2 | 1 | 1 | 19.04.2023 | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.26. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1 | 0 | 1 | 21.04.2023 | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.27. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания | 2 | 1 | 1 | 22.04.2023 | разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.28. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Подъём в горку на лыжах способом «лесенка*»*** | 1 | 0 | 1 | 24.04.2023  25.04.2023 | разучивают технику подъёма на лыжах способом  «лесенка» на небольшую горку;; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.29. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Спуск на лыжах с пологого склона** | 2 | 1 | 1 | 26.04.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.30. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | 28.04.2023  29.04.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.31. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 2 | 1 | 1 | 01.05.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.32. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию**  **подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол** | 1 | 0 | 1 | 03.05.2023 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; | Беседа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.33. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение баскетбольного мяча** | 2 | 1 | 1 | 04.05.2023  05.05.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.34. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок**  **баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места** | 1 | 0 | 1 | 06.05.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.35. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе** | 2 | 1 | 1 | 09.05.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.36. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол** | 1 | 0 | 1 | 12.05.2023 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | Беседа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.37. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу** | 2 | 1 | 1 | 16.05.2023 | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.38. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху** | 1 | 0 | 1 | 18.05.2023 | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.39. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу** | 2 | 1 | 1 | 19.05.2023  20.05.2023 | закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.40. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол** | 1 | 0 | 1 | 24.05.2023 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; | Беседа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.41. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы** | 2 | 1 | 1 | 26.05.2023 | закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.42. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча** | 1 | 0 | 1 | 29.05.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.43. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров** | 1 | 0 | 1 | 31.05.2023 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| Итого по разделу | | 58 |  | | | | | |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | | | | | |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** | 30 | 10 | 20 | 13.04.2023 | демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Контрольная работа; Зачет;  Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| Итого по разделу | | 30 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 29 | 73 |  | | | |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению | 1 | 0 | 1 | 02.09.2022 | Устный опрос; |
| 2. | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе | 1 | 0 | 1 | 05.09.2022 | Объяснение; |
| 3. | Знакомство с понятием "здоровый образ жизни" и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 1 | 0 | 1 | 07.09.2022 | Беседа; |
| 4. | Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 | 09.09.2022 | Беседа; |
| 5. | Режим дня и его значение для современного школьника | 1 | 0 | 1 | 12.09.2022 | Беседа; |
| 6. | Самостоятельное составление индивидуального режима дня | 1 | 0 | 1 | 14.09.2022 | Практическая работа; |
| 7. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели | 1 | 0 | 1 | 16.09.2022 | Практическая работа; |
| 8. | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника | 1 | 0 | 1 | 19.09.2022 | Практическая работа; |
| 9. | Измерение индивидуальных показателей физического развития | 1 | 0 | 1 | 21.09.2022 | Практическая работа; |
| 10. | Упражнение для профилактики нарушения осанки | 1 | 0 | 1 | 23.09.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11. | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 | 0 | 1 | 26.09.2022 | Практическая работа; |
| 12. | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы | 1 | 0 | 1 | 28.09.2022 | Практическая работа; |
| 13. | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | 1 | 0 | 1 | 30.09.2022 | Практическая работа; |
| 14. | Ведение дневника физической культуры | 1 | 0 | 1 | 03.10.2022 | Практическая работа; |
| 15. | Знакомство с понятием "физкультурно- оздоровительная деятельность" | 1 | 0 | 1 | 05.10.2022 | Практическая работа; |
| 16. | Упражнения утренней зарядки | 1 | 0 | 1 | 07.10.2022 | Практическая работа; |
| 17. | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики | 1 | 0 | 1 | 10.10.2022 | Практическая работа; |
| 18. | Водные процедуры после утренней зарядки | 1 | 0 | 1 | 12.10.2022 | Практическая работа; |
| 19. | Упражнение на развитие гибкости | 1 | 0 | 1 | 14.10.2022 | Практическая работа; |
| 20. | Упражнения на развитие координации | 1 | 0 | 1 | 17.10.2022 | Практическая работа; |
| 21. | Упражнение на формирование телосложения | 1 | 0 | 1 | 19.10.2022 | Практическая работа; |
| 22. | Модуль "Гимнастика" Знакомство с понятием "спортивно-оздоровительная деятельность" | 1 | 0 | 1 | 21.10.2022 | Практическая работа; |
| 23. | Модуль "Гимнастика" Кувырок вперед в группировке | 1 | 0 | 1 | 31.10.2022 | Практическая работа; |
| 24. | Модуль "Гимнастика" Кувырок назад в группировке | 1 | 1 | 0 | 02.11.2022 | Контрольная работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25. | Модуль "Гимнастика" Кувырок вперед ноги "скрёстно" | 1 | 1 | 0 | 04.11.2022 | Контрольная работа; |
| 26. | Модуль "Гимнастика" Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | 1 | 0 | 07.11.2022 | Контрольная работа; |
| 27. | Модуль "Гимнастика" Опорные прыжки на гимнастического козла | 1 | 1 | 0 | 09.11.2022 | Контрольная работа; |
| 28. | Модуль "Гимнастика" гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 1 | 1 | 0 | 11.11.2022 | Контрольная работа; |
| 29. | Модуль "Гимнастика" Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 | 14.11.2022 | Практическая работа; |
| 30. | Модуль "Гимнастика" Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 1 | 1 | 0 | 16.11.2022 | Контрольная работа; |
| 31. | Модуль "Гимнастика" Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 1 | 0 | 1 | 18.11.2022 | Практическая работа; |
| 32. | Модуль "Гимнастика" Расхождение на гимнастической скамейке в парах | 1 | 0 | 1 | 21.11.2022 | Практическая работа; |
| 33. | Модуль "Гимнастика" Расхождение на гимнастической скамейке в парах | 1 | 1 | 0 | 23.11.2022 | Контрольная работа; |
| 34. | Модуль "Лёгкая атлетика". Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 | 25.11.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35. | Модуль "Лёгкая атлетика". Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой | 1 | 0 | 1 | 28.11.2022 | Практическая работа; |
| 36. | Модуль "Лёгкая атлетика". Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 1 | 0 | 1 | 30.11.2022 | Контрольная работа; |
| 37. | Модуль "лёгкая атлетика". Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 1 | 1 | 0 | 02.12.2022 | Практическая работа; |
| 38. | Модуль "легкая атлетика". Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" | 1 | 0 | 1 | 05.12.2022 | Практическая работа; |
| 39. | Модуль "Легкая атлетика". Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способом их использования для развития скоростно- силовых способностей | 1 | 0 | 1 | 07.12.2022 | Практическая работа; |
| 40. | Модуль "легкая атлетика". Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 | 09.12.2022 | Практическая работа; |
| 41. | Модуль "Легкая атлетика". Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 1 | 0 | 12.12.2022 | Контрольная работа; |
| 42. | Модуль "Легкая атлетика". Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения | 1 | 0 | 1 | 14.12.2022 | Беседа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43. | Модуль "Легкая атлетика". Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 1 | 16.12.2022 | Практическая работа; |
| 44. | Модуль "Легкая атлетика". Метание малого мяча на дальность | 1 | 1 | 0 | 19.12.2022 | Контрольная работа; |
| 45. | Модуль "Зимние виды спорта". Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 | 21.12.2022 | Практическая работа; |
| 46. | Модуль "Зимние виды спорта". передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 1 | 0 | 23.12.2022 | Контрольная работа; |
| 47. | Модуль "Зимние виды спорта". Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1 | 0 | 1 | 26.12.2022 | Практическая работа; |
| 48. | Модуль "Зимние виды спорта". Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 | 28.12.2022 | Практическая работа; |
| 49. | Модуль "Зимние виды спорта". Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 1 | 0 | 30.12.2022 | Контрольная работа; |
| 50. | Модуль "Зимние виды спорта". Подъем в горку на лыжах способом "лесенка" | 1 | 0 | 1 | 09.01.2023 | Практическая работа; |
| 51. | Модуль "Зимние виды спорта. Спуск на лыжах с пологого склона" | 1 | 0 | 1 | 11.01.2023 | Практическая работа; |
| 52. | Модуль "Зимние виды спорта". Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | 1 | 0 | 13.01.2023 | Контрольная работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 53. | Модуль "Зимние виды спорта". Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | 16.01.2023 | Практическая работа; |
| 54. | Модуль "Спортивные игры. Баскетбол". Передача мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | 1 | 18.01.2023 | Практическая работа; |
| 55. | Модуль "Спортивные игры. Баскетбол". передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 1 | 0 | 20.01.2023 | Контрольная работа; |
| 56. | Модуль "Спортивные игры. Баскетбол". Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 | 0 | 1 | 23.01.2023 | Практическая работа; |
| 57. | Модуль "Спортивные игры. Баскетбол". Ведение баскетбольного мяча | 1 | 0 | 0 | 25.01.2023 | Практическая работа; |
| 58. | Модуль "Спортивные игры. Баскетбол". Ведение баскетбольного мяча | 1 | 1 | 0 | 27.01.2023 | Контрольная работа; |
| 59. | Модуль "Спортивная игра. Баскетбол". Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | 0 | 1 | 30.01.2023 | Практическая работа; |
| 60. | Модуль "Спортивные игры. Волейбол". Прямая нижняя подача мяча в волейбол | 1 | 0 | 1 | 01.02.2023 | Практическая работа; |
| 61. | Модуль "Спортивные игры. Волейбол". Прямая нижняя подача мяча в волейбол | 1 | 1 | 0 | 03.02.2023 | Контрольная работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62. | Модуль "Спортивные игры. Волейбол". Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 | 0 | 1 | 06.02.2023 | Беседа; |
| 63. | Модуль "Спортивные игры. Волейбол" Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 1 | 0 | 1 | 08.02.2023 | Практическая работа; |
| 64. | Модуль "Спортивные игры. Волейбол". Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 1 | 1 | 0 | 10.02.2023 | Контрольная работа; |
| 65. | Модуль "Спортивные игры. Волейбол". Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 1 | 0 | 1 | 13.02.2023 | Практическая работа; |
| 66. | Модуль "Спортивные игры. Футбол". Удар по неподвижному мячу | 1 | 0 | 1 | 15.02.2023 | Практическая работа; |
| 67. | Модуль "Спортивные игры. Футбол". Удар по неподвижному мячу | 1 | 1 | 0 | 17.02.2023 | Контрольная работа; |
| 68. | Модуль "Спортивные игры. Футбол". Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | 1 | 0 | 1 | 20.02.2023 | Беседа; |
| 69. | Модуль "Спортивные игры. Футбол". Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 1 | 22.02.2023 | Практическая работа; |
| 70. | Модуль "Спортивные игры. Футбол". Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | 1 | 0 | 24.02.2023 | Контрольная работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 71. | Модуль "Спортивные игры. Футбол". Ведение футбольного мяча | 1 | 0 | 1 | 27.02.2023 | Практическая работа; |
| 72. | Модуль "Спортивные игры. Футбол". Обводка мячом ориентиров | 1 | 0 | 1 | 01.03.2023 | Практическая работа; |
| 73. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 03.03.2023 | Практическая работа; |
| 74. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 06.03.2023 | Практическая работа; |
| 75. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 08.03.2023 | Практическая работа; |
| 76. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 10.03.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 77. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 13.03.2023 | Практическая работа; |
| 78. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 15.03.2023 | Практическая работа; |
| 79. | Физическая подготовка: освоение содержание программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 17.03.2023 | Практическая работа; |
| 80. | Физическая подготовка: освоение содержание программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 20.03.2023 | Практическая работа; |
| 81. | Физическая подготовка: освоение содержание программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований в комплексе ГТО | 1 | 0 | 1 | 22.03.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 82. | Физическая подготовка: освоение содержание программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований в комплексе ГТО | 1 | 0 | 1 | 24.03.2023 | Практическая работа; |
| 83. | Физическая подготовка: освоение содержание программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований в комплексе ГТО | 1 | 0 | 1 | 03.04.2023 | Практическая работа; |
| 84. | Физическая подготовка: освоение содержание программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований в комплексе ГТО | 1 | 0 | 1 | 05.04.2023 | Практическая работа; |
| 85. | Физическая подготовка: освоение содержание программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований в комплексе ГТО | 1 | 0 | 1 | 07.04.2023 | Практическая работа; |
| 86. | Физическая подготовка: освоение содержание программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований в комплексе ГТО | 1 | 0 | 1 | 10.04.2023 | Практическая работа; |
| 87. | Физическая подготовка: освоение содержание программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований в комплексе ГТО | 1 | 0 | 1 | 12.04.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 88. | Физическая подготовка: освоение содержание программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований в комплексе ГТО | 1 | 0 | 1 | 14.04.2023 | Практическая работа; |
| 89. | Физическая подготовка: освоение содержание программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований в комплексе ГТО | 1 | 0 | 1 | 17.04.2023 | Практическая работа; |
| 90. | Физическая подготовка: освоение содержание программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований в комплексе ГТО | 1 | 0 | 1 | 19.04.2023 | Практическая работа; |
| 91. | Физическая подготовка: освоение содержание программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований в комплексе ГТО | 1 | 0 | 1 | 21.04.2023 | Практическая работа; |
| 92. | Физическая подготовка: освоение содержание программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований в комплексе ГТО | 1 | 0 | 1 | 24.04.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 93. | Физическая подготовка: освоение содержание программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований в комплексе ГТО | 1 | 1 | 0 | 26.04.2023 | Контрольная работа; |
| 94. | Физическая подготовка: освоение содержание программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований в комплексе ГТО | 1 | 1 | 0 | 28.04.2023 | Контрольная работа; |
| 95. | Физическая подготовка: освоение содержание программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований в комплексе ГТО | 1 | 1 | 0 | 03.05.2023 | Контрольная работа; |
| 96. | Физическая подготовка: освоение содержание программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований в комплексе ГТО | 1 | 1 | 0 | 05.05.2023 | Контрольная работа; |
| 97. | Физическая подготовка: освоение содержание программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований в комплексе ГТО | 1 | 1 | 0 | 08.05.2023 | Контрольная работа; |
| 98. | Физическая подготовка: освоение содержание программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований в комплексе ГТО | 1 | 1 | 0 | 10.05.2023 | Контрольная работа; |
| 99. | Физическая подготовка: освоение содержание программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований в комплексе ГТО | 1 | 1 | 0 | 12.05.2023 | Контрольная работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 100. | Физическая подготовка: освоение содержание программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований в комплексе ГТО | 1 | 1 | 0 | 15.05.2023 | Контрольная работа; |
| 101. | Физическая подготовка: освоение содержание программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований в комплексе ГТО | 1 | 1 | 0 | 17.05.2023 | Контрольная работа; |
| 102. | Физическая подготовка: освоение содержание программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований в комплексе ГТО | 1 | 1 | 0 | 19.05.2023 | Контрольная работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 29 | 72 | | |