

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Центрального района Санкт-Петербурга
ГБОУ СОШ №636 Центрального района Санкт-Петербурга

| | | |
|--|---|--|
| <p>СОГЛАСОВАНА на заседании методического объединения учителей <u>физической культуры</u></p> <p>ГБОУ СОШ № 636 Центрального района Санкт-Петербурга протокол № 1 от 26.08.2024</p> | <p>ПРИНЯТА педагогическим советом ГБОУ СОШ № 636 Центрального района Санкт-Петербурга протокол № 1 от 29.08.2024</p> | <p>УТВЕРЖДЕНА</p> <div data-bbox="1038 404 1433 607" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; height: 93px; margin: 10px 0;"></div> <p>приказ № 143 от 29.08.2024</p> |
|--|---|--|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4643459)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

на 2024-2025 учебный год

Составители: Бирюкова Н. В.
учитель физкультуры

Санкт-Петербург
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: спортивные игры, гимнастика, лёгкая атлетика, на основе материальных возможностей школы. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разработан исходя из материального обеспечения школы, на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

Упражнения на низком гимнастической скамейке: 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 «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, 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 включены уроки изучения русской народной игры «лапта». Учитывая интерес учащихся к прыжковым упражнениям на скакалке, введены уроки «скиппинг».

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).

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 в висах, упор ноги врозь,
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: изучение техники прыжка 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 «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, 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 включены уроки изучения русской народной игры «лапта». Учитывая интерес учащихся к прыжковым упражнениям на скакалке, введены уроки «скиппинг».

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). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Упражнения на гимнастической скамейке из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Упражнения в висах, упорах,

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, изучение техники выполнения в высоту способом «перешагивание».

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

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, 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., включены уроки изучения русской народной игры «лапта». Учитывая интерес учащихся к прыжковым упражнениям на скакалке, введены уроки «скиппинг».

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).

Упражнения на гимнастической скамейке из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Упражнения висах.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с места.

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 «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, 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, включены уроки изучения русской народной игры «лапта». включены уроки изучения русской народной игры «лапта». Учитывая интерес учащихся к прыжковым упражнениям на скакалке, в урок включаются многоскоки на скакалке различным способом.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастической скамейке, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».

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, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела. Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением. Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой

направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном

темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Комплексы упражнений с набивными мячами. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и

360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол.

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

выполнять упражнения в висах в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением;

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

составлять и выполнять комбинацию на гимнастической скамейке из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений;

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года,

оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

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

знать технику выполнения стойки на голове с опорой на руки;

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять упражнения с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

знать технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий

профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб «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);

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |
|--|---|------------------|
| | | Всего |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |
| Итого по разделу | | 2 |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 4 |
| Итого по разделу | | 4 |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 |
| Итого по разделу | | 2 |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 6 |
| 2.2 | Русские народные игры. Лапта | 3 |
| 2.3 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 2 |
| 2.4 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 10 |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 18 |
| 2.6 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 12 |
| 2.7 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 6 |
| 2.8 | Скиппинг | 3 |
| Итого по разделу | | 60 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |

6 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |
|--|---|------------------|
| | | Всего |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |
| Итого по разделу | | 2 |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 1 |
| Итого по разделу | | 1 |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 |
| Итого по разделу | | 1 |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 6 |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 6 |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 18 |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 20 |
| 2.5 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 10 |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 2 |
| 2.7 | Скиппинг | 2 |
| Итого по разделу | | 64 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |

7 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |
|--|---|------------------|
| | | Всего |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |
| Итого по разделу | | 2 |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 2 |
| Итого по разделу | | 2 |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 |
| Итого по разделу | | 2 |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 6 |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 6 |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 16 |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 20 |
| 2.5 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 12 |
| 2.6 | Спортивные игры Футбол. (модуль "Спортивные игры") | 2 |
| Итого по разделу | | 62 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |

8 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |
|--|---|------------------|
| | | Всего |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 |
| Итого по разделу | | 3 |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 2 |
| Итого по разделу | | 2 |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 4 |
| Итого по разделу | | 4 |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 5 |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 5 |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 29 |
| 2.5 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 2 |
| 2.6 | Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта») | 2 |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 8 |
| | Русские народные игры. Лапта | 2 |
| Итого по разделу | | 61 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |

9 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |
|--|---|------------------|
| | | Всего |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |
| Итого по разделу | | 2 |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 4 |
| Итого по разделу | | 4 |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 |
| Итого по разделу | | 1 |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 6 |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 6 |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 27 |
| 2.5 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 2 |
| 2.6 | Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта») | 2 |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 8 |
| 2.8 | Лапта (модуль "Спорт") | 2 |
| Итого по разделу | | 61 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов Всего |
|-------|---|---------------------------|
| 1 | Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Упражнения на развитие координации | 1 |
| 2 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО ЗОЖ. Комплексы упражнений зрительной гимнастики | 1 |
| 3 | Бег на короткие дистанции. Комплексы упражнений дыхательной гимнастики | 1 |
| 4 | Бег на короткие дистанции. Комплексы упражнений физкультминуток | 1 |
| 5 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты | 1 |
| 6 | Бег на длинные дистанции | 1 |
| 7 | Метание малого мяча в неподвижную мишень. Изучение техники прыжка в длину с разбега "согнув ноги" | 1 |
| 8 | Организация и проведение самостоятельных занятий. Определение состояния организма. Упражнения утренней зарядки | 1 |
| 9 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности/ Дневник | 1 |
| 10 | Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |
| 11 | Режим дня. Наблюдение за физическим развитием. Упражнения на формирование телосложения | 1 |
| 12 | Олимпийские игры древности. Упражнения на развитие гибкости | 1 |
| 13 | Футбол. Техника безопасности. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |
| 14 | Ведение футбольного мяча «по прямой», по "кругу", "змейкой". Обводка ориентиров | 1 |
| 15 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты | 1 |
| 16 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м. Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на формирование телосложения. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 17 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |
| 18 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед и назад в группировке. Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости | 1 |
| 19 | ТБ на занятиях гимнастикой. Перестроения. Строевые упражнения. Перекаты, группировки. Пионербол | 1 |
| 20 | Кувырок вперед и назад в группировке. Упражнения на гибкость. | 1 |
| 21 | Кувырок вперед ноги «скрестно». Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие координации. | 1 |
| 22 | Кувырок назад из стойки на лопатках. Знакомство с техникой опорных прыжков, гимнастическими снарядами для опорных прыжков | 1 |
| 23 | Висы, упражнения в висах. Эстафеты, встречная эстафета. Пионербол | 1 |
| 24 | Правила ТБ при занятиях волейболом. Стойка волейболиста | 1 |
| 25 | Передача мяча двумя руками сверху над собой | 1 |
| 26 | Передача мяча двумя руками сверху над собой | 1 |
| 27 | Передача мяча двумя руками сверху над собой | 1 |
| 28 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед | 1 |
| 29 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед | 1 |
| 30 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед | 1 |
| 31 | Приём мяча снизу двумя руками над собой. | 1 |
| 32 | Передача мяча двумя руками сверху. Расстановка и переход на площадке | 1 |
| 33 | Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 |
| 34 | Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 35 | Ловля мяча на месте и после различных перемещений в сочетании с бросками мяча вперед-вверх, над собой назад. 5-7 передач над собой – передача партнеру. ПИ «Пионербол» | 1 |
| 36 | Верхняя передача мяча над собой и после отскока мяча от пола нижняя передача партнеру. Партнер ловит мяч и выполняет то же. ПИ «Пионербол» | 1 |
| 37 | Во встречных колоннах. Передачи мяча партнёру в движении (до первой ошибки – кто больше сделает передач). ПИ «Пионербол» | 1 |
| 38 | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Игрок, ударив мячом об пол, перемещается под отскочивший от пола мяч и выполняет передачу партнёру. Упражнение выполнять во встречных колоннах. Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 39 | Приём и передача мяча снизу | 1 |
| 40 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 2 - 4 м от сетки. | 1 |
| 41 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 2 - 4 м от сетки. | 1 |
| 42 | Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча стоя на месте. П.И. «Мяч капитану» | 1 |
| 43 | Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча стоя на месте. П.И. «Мяч капитану» | 1 |
| 44 | Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча стоя на месте. П.И. «Мяч капитану» | 1 |
| 45 | Ведение мяча стоя на месте. Передача и прием мяча. Вырывание и выбивание мяча | 1 |
| 46 | Ведение мяча стоя на месте. Передача и прием мяча. Вырывание и выбивание мяча | 1 |
| 47 | Ведение мяча стоя на месте. Передача и прием мяча. Вырывание и выбивание мяча | 1 |
| 48 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |
| 49 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |
| 50 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |
| 51 | Ведение мяча к партнеру. Ведение мяча в средней, в низкой, в высокой стойке с изменением скорости и высоты отскока | 1 |
| 52 | Технические действия с мячом | 1 |

| | | |
|-------------------------------------|---|----|
| 53 | Технические действия с мячом | 1 |
| 54 | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки | 1 |
| 55 | Скиппинг. Разнообразные прыжки и многоскоки. 2 двойных прыжка с вращением скакалки вперед; 2 прыжка на правой, левую вперед прыжка на левой, правую вперед; 3 одинарных прыжков; 1 прыжок со скрестным вращением скакалки; 3 одинарных прыжков; 1 прыжок с двойным вращением. Пионербол | 1 |
| 56 | Скиппинг. Разнообразные прыжки и многоскоки. 2 двойных прыжка с вращением скакалки вперед; 2 прыжка на правой, левую вперед прыжка на левой, правую вперед; 3 одинарных прыжков; 1 прыжок со скрестным вращением скакалки; 3 одинарных прыжков; 1 прыжок с двойным вращением. Пионербол | 1 |
| 57 | Скиппинг. Разнообразные прыжки и многоскоки. 2 двойных прыжка с вращением скакалки вперед; 2 прыжка на правой, левую вперед прыжка на левой, правую вперед; 3 одинарных прыжков; 1 прыжок со скрестным вращением скакалки; 3 одинарных прыжков; 1 прыжок с двойным вращением. Пионербол | 1 |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |
| 60 | Лапта. Стока игрока. Подача мяча | 1 |
| 61 | Лапта. Стока игрока. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. П. И. | 1 |
| 64 | Лапта. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 65 | Метание малого мяча на дальность | 1 |
| 66 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |
| 67 | Бег на длинные дистанции | 1 |
| 68 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |

6 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов Всего |
|-------|--|---------------------------|
| 1 | Возрождение Олимпийских игр. Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Символика и ритуалы . | 1 |
| 2 | История первых Олимпийских игр современности. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта 2 -3 x 20 – 30 метров. | 1 |
| 3 | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Основные показатели физической нагрузки. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание мяча на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. | 1 |
| 4 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |
| 5 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты. Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. | 1 |
| 6 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |
| 7 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 |
| 8 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 |
| 9 | Спринтерский бег. Финиширование. Эстафеты | 1 |
| 10 | Гладкий равномерный бег. Упражнения для профилактики нарушения зрения | 1 |
| 11 | Гладкий равномерный бег. Упражнения для профилактики осанки | 1 |
| 12 | Прыжковые упражнения в длину и высоту. Изучение техники прыжка в высоту способом "перешагивание" | 1 |
| 13 | Скиппинг. Различные прыжковые упражнения. Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения для профилактики нарушений осанки | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 14 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |
| 15 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |
| 16 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |
| 17 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические комбинации. Стойка на лопатках. | 1 |
| 18 | Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. ПИ «Перестрелка» | 1 |
| 19 | Акробатические комбинации. Кувырок вперед и назад. Упражнения для коррекции телосложения | 1 |
| 20 | Висы. Упражнения в висах | 1 |
| 21 | Висы. Упражнения в висах | 1 |
| 22 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |
| 23 | Техника безопасности на уроках волейбола. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 |
| 24 | Стойка и передвижения игрока. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Поднять мяч с пола в исходное положение над лицом. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 25 | Передвижение приставными шагами противходом в средней и низкой стойке волейболиста | 1 |
| 26 | Передача мяча двумя руками сверху в парах через зону и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 27 | Передача мяча двумя руками сверху в парах в одной зоне и через зону, над собой. Имитация передачи мяча сверху двумя руками стоя на месте, в движении и после остановки. Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 28 | Передача мяча двумя руками сверху в парах в одной зоне и через зону, над собой. Имитация передачи мяча сверху двумя руками стоя на месте, в движении и после остановки. Игра по упрощённым правилам. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 29 | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и тройках через зону, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону и сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 30 | Стойка и передвижения игрока. В парах по сигналу выполняют встречное движение руками к мячу в сочетании с работой ног на месте. То же, но после бега вперед, перемещения приставными шагами, остановки. Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 31 | Стойка и передвижения игрока. В парах на расстоянии 2-3 м друг от друга. Игрок, подбросив мяч над собой, передачей сверху двумя руками направляет его партнеру, который ловит мяч и в свою очередь повторяет то же упражнение Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 32 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 |
| 33 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 |
| 34 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 |
| 35 | ТБ на уроках баскетбола Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 |
| 36 | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 |
| 37 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол. | 1 |
| 38 | Ловля и передача мяча | 1 |
| 39 | Прыжки вверх толчком одной ногой | 1 |
| 40 | Прыжки вверх толчком одной ногой | 1 |
| 41 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |
| 42 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |
| 43 | Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. И | 1 |
| 44 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 45 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 |
| 46 | . Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 47 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2х2, 3х3). | 1 |
| 48 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). | 1 |
| 49 | Взаимодействие двух игроков. | 1 |
| 50 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 |
| 51 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). | 1 |
| 52 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 |
| 53 | ТБ на уроках волейбола. Верхняя передача | 1 |
| 54 | Передача двумя руками сверху с высокой траекторией полета мяча | 1 |
| 55 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 |
| 56 | Передача двумя руками сверху с средней траекторией полета мяча | 1 |
| 57 | Сочетание передач: в стену; над собой и поворот кругом; в стену, стоя спиной к ней; снова поворот кругом и передана в стену. ПИ «Пионербол» | 1 |
| 58 | Передача двумя руками сверху с средней траекторией полета мяча | 1 |
| 59 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 |
| 60 | Передачи в парах на месте; стоя лицом и спиной к партнеру, расстояние варьируют – от 0,5 м до максимального, на которое способны. ПИ «Пионербол» | 1 |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |

| | | |
|-------------------------------------|---|----|
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |
| 64 | Футбол. Техника безопасности на уроках футбола. Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 |
| 66 | Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча, приемов обводки | 1 |
| 67 | Скиппинг. Различные прыжки | 1 |
| 68 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Метание мяча на дальность | 1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |

7 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов Всего |
|-------|--|---------------------------|
| 1 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Основы знаний. Техника спринтерского бега | 1 |
| 2 | Истоки развития олимпизма в Росси. Олимпийское движение в СССР и современной России. Стартовый разгон. Бег по дистанции 30 – 40 м. | 1 |
| 3 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Тактическая подготовка. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (15 – 20 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | 1 |
| 4 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 |
| 5 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Планирование занятий технической подготовкой. Комплекс ОРУ. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10 с.) Игра: «Вызов номеров» | 1 |
| 6 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 15 метров (2 серии). Подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки дай руку» | 1 |
| 7 | Высокий старт. Пробегание отрезков из высокого старта | 1 |
| 8 | Овладения техникой длительного бега. Бег на 1500м | 1 |
| 9 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 1 |
| 10 | Преодоление препятствий наступанием | 1 |
| 11 | Преодоление препятствий прыжковым бегом | 1 |
| 12 | Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 |
| 13 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 |
| 14 | Метание малого мяча | 1 |
| 15 | Изучение техники прыжка с разбега в высоту способом "перешагивание" | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 16 | Волейбол. техника безопасности. Стойки волейболиста. Продвижения в стойке волейболиста без мяча. Имитация передачи. Ловля мяча в средней и низкой стойке. Передачи в парах, поймать мяч над головой с имитацией верхней передачи. | 1 |
| 17 | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 18 | Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Игрок, ударив мячом об пол, перемещается под отскочивший от пола мяч и выполняет передачу партнёру. | 1 |
| 19 | Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 20 | Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 21 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Равновесие на одной | 1 |
| 22 | ОРУ. Лазание по гимнастической лестнице. Перекаты .Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 |
| 23 | Упражнения для коррекции телосложения. Акробатические комбинации | 1 |
| 24 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. Акробатические комбинации | 1 |
| 25 | Акробатические комбинации. | 1 |
| 26 | Изучение техники "Стойка на голове с опорой на руки". Из вися на согнутых руках перейти в вис. Вис на согнутых руках. Поднимание согнутых ног в вися. Вис на левой (правой). Подтягивание. | 1 |
| 27 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |
| 28 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |
| 29 | ТБ в спортивном зале. Стойки игрока, баскетбол. Передача мяча после отскока от пола | 1 |
| 30 | Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Ловля мяча после отскока от пола | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 31 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Ловля мяча после отскока от пола | 1 |
| 32 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Броски мяча двумя руками с места. Ловля мяча на месте и после различных перемещений в сочетании с бросками мяча вперед-вверх, над собой назад. | 1 |
| 33 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | 1 |
| 34 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Передача и ловля мяча в противоположных колоннах со сменой мест после передачи. Стоя на месте — стопорящий шаг левой ногой, приставить к ней правую, выпрыгнуть вверх (руки вынести для имитации броска). То же, но в парах с передачей мяча партнеру, придавая ему траекторию броска. | 1 |
| 35 | Техника безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками на месте в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 |
| 36 | Верхняя передача мяча над собой и после отскока мяча от пола нижняя передача партнеру. Партнер ловит мяч и выполняет то же. ПИ «Пионербол» | 1 |
| 37 | Во встречных колоннах. Передачи мяча партнёру в движении (до первой ошибки – кто больше сделает передач). ПИ «Пионербол» | 1 |
| 38 | Передачи мяча с последующим переходом игрока в конец противоположной колонны. ПИ «Пионербол» | 1 |
| 39 | Верхняя передача мяча над собой и после отскока мяча от пола нижняя передача партнеру. Партнер ловит мяч и выполняет то же. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 |
| 40 | Передача мяча двумя руками сверху в парах в одной зоне и через зону, над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 41 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. | 1 |
| 42 | ОРУ в движении. Эстафеты. Передачи из 2 и 4 зоны в зону 3, затем через сетку | 1 |
| 43 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 44 | Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Учебная игра | 1 |
| 45 | Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам. Перевод мяча за голову | 1 |
| 46 | Перевод мяча за голову. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону | 1 |
| 47 | Комбинации из освоенных элементов: передача | 1 |
| 48 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Выход под мяч и остановка двойным шагом, скачком. Ловля мяча выше уровня лица. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. | 1 |
| 49 | Передача двумя руками сверху с средней траекторией полета мяча | 1 |
| 50 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |
| 51 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. В парах. Передача мяча над собой (2-3 раза) с последующей передачей партнеру. Партнер после выхода под мяч ловит его в стойке волейболиста и повторяет упражнение. Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 52 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 |
| 53 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приёмов ведения, остановки, броска. Игра (2x2, 3x3) | 1 |
| 54 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |
| 55 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. | 1 |
| 56 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2x2, 3x3). | 1 |
| 57 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2x2, 3x3). | 1 |

| | | |
|-------------------------------------|---|----|
| 58 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. | 1 |
| 59 | Выполнение толчков мяча партнеру вперед несколько от себя. Сидя на скамье максимально низкое ведение, с отскоком не более 7 см. В ходьбе ведение мяча правой/левой рукой в низкой стойке | 1 |
| 60 | Перемещение в защитной стойке приставными шагами правым и левым боком. Перемещение в защитной стойке приставными шагами вперед и назад. Перемещение в защитной стойке по заданию: по прямым линиям разметки, «зигзагом». Стоя на одном месте ведение мяча в средней стойке. Ведение мяча вокруг корпуса. Максимально частое ведение мяча то одной, то другой рукой. | 1 |
| 61 | Сочетание различных способов перемещения с остановками и поворотами. Передвижения в защитной стойке против игрока с мячом. Выполнение поворотов стоя на месте без мяча. Во время бега, по сигналу, остановка двумя шагами, поворот. | 1 |
| 62 | Броски. В парах: ведение мяча на месте, ловля, два стопорящих шага, прыжок и бросок партнеру. То же, но ведение мяча в движении. | 1 |
| 63 | Броски мяча после ведения. Броски мяча в движении | 1 |
| 64 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 1 |
| 66 | Футбол. Техника безопасности. Ведение мяча по прямой. Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 |
| 67 | Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара | 1 |
| 68 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |

8 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов Всего |
|-------|--|---------------------------|
| 1 | Инструктаж по ТБ. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Выпады в ходьбе: туловище наклонено, голова слегка опущена, по сигналу быстро перейти на бег. Падающие движение с пробеганием 2-3 м. | 1 |
| 2 | Прыжок в длину с места. Низкий старт. Учебная игра волейбол. | 1 |
| 3 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Учебная игра волейбол. | 1 |
| 4 | Ускорение с переходом в бег по инерции. Низкий старт. Прыжок в длину с места. Учебная игра волейбол. | 1 |
| 5 | Физическая культура в современном обществе. Стартовый разгон: выбегание под натянутую скакалку; бег с сопротивлением. Учебная игра волейбол. | 1 |
| 6 | Техника длительного бега. Метание мяча. Учебная игра волейбол. | 1 |
| 7 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Коррекция нарушения осанки. Учебная игра волейбол. | 1 |
| 8 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. | 1 |
| 9 | Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, выбрасывание прямых ног вперед. Высокий старт и скоростной бег. Бег на короткие дистанции. Учебная игра волейбол. | 1 |
| 10 | Адаптивная и лечебная физическая культура. Комплекс ОРУ. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10 с.). Учебная игра волейбол. | 1 |
| 11 | Коррекция избыточной массы тела. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, выбрасывание прямых ног вперед. Высокий старт. Учебная игра волейбол. | 1 |
| 12 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Высокий старт. Техника выполнения. Учебная игра волейбол. | 1 |
| 13 | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Наклоны вперед сидя на полу. Учебная игра волейбол. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 14 | Составление планов для самостоятельных занятий. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20. Учебная игра волейбол. | 1 |
| 15 | Способы учёта индивидуальных особенностей. Профилактика умственного перенапряжения. Специальные беговые упражнения с изменением скорости. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Учебная игра волейбол. | 1 |
| 16 | Лапта. Техника безопасности. Расстановка игроков. Перебежки. Техника осаливания | 1 |
| 17 | Передача мяча. Передача ведущей и неведущей рукой. Подача "свечой". Финты | 1 |
| 18 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические комбинации. Корректирующие упражнения для верхнего плечевого пояса. Учебная игра волейбол. | 1 |
| 19 | Акробатические комбинации. Висы на гимнастической лестнице. Дыхательная и зрительная гимнастика. Учебная игра волейбол. | 1 |
| 20 | Вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках. Вис стоя на согнутых руках – вис стоя Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры | 1 |
| 21 | Равновесия на полу, на скамейке. Правая, левая вперед, назад, в сторону. Подвижные игры | 1 |
| 22 | Лазание по гимнастической лестнице. Кувырок в полушпагат | 1 |
| 23 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Учебная игра волейбол. | 1 |
| 24 | Техника безопасности на уроках волейбола. Прямой нападающий удар | 1 |
| 25 | Совершенствование техники перемещений. . Учащиеся становятся в круг, дистанция 2-3 метра. Все двигаются по кругу бегом. По сигналу каждый совершает рывок, стараясь дотронуться до впереди бегущего игрока. Учебная игра. | 1 |
| 26 | Совершенствование техники перемещений. Стоя в колоннах с интервалом и дистанцией 2-2.5 метра, принять основную стойку. По сигналу – «левая рука в сторону» – игроки перемещаются приставными шагами вправо. «Правая рука в сторону» – перемещаются приставными шагами влево. «Левая рука вверху» – прыгают вверх толчком обеих ног. «Две руки вверху» – прыгают толчком обеих ног с поднятыми вверх руками. Учебная игра. | 1 |
| 27 | Верхняя передача. Учебная игра волейбол. | 1 |
| 28 | Передачи назад за голову в тройках. Учебная игра волейбол. | 1 |
| 29 | Передачи назад за голову в парах. После передачи над собой на высоту 1 — 1,5 м игрок поворачивается на 180° и выполняет передачу стоя спиной к партнеру зоны 4. Передачи из зоны 1 в зону 4, из зоны 5 в зону 2. Учебная игра | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 30 | Верхняя передача. Построение по кругу, в середине один (два-три) водящий с мячом: приставными шагами игроки передвигаются по кругу, водящий передает им мяч, они немедленно возвращают его водящему. Учебная игра | 1 |
| 31 | Передачи лицом и спиной на точность по направлению к сетке, с собственного подбрасывания и с передачи партнеров. Расстояние между партнером и передающим, постепенно увеличивается. Учебная игра | 1 |
| 32 | Нижняя передача. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч. С точного броска партнера вернуть мяч с нижней передачи. Учебная игра | 1 |
| 33 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Учебная игра волейбол. | 1 |
| 34 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м. Учебная игра волейбол. | 1 |
| 35 | Нижняя передача. Бросить мяч в стену, подставить под него руки, направляя его в стену, затем поймать. Двукратное и многократное выполнение нижней передачи над собой. Учебная игра | 1 |
| 36 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Учебная игра волейбол. | 1 |
| 37 | Техника передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом. Учебная игра волейбол. | 1 |
| 38 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Повороты с мячом на месте | 1 |
| 39 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передачи мяча в движении. | 1 |
| 40 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |
| 41 | Ведение мяча на месте попеременно правой и левой руками. Прыжки вверх с поворотом от 90 до 360°. Многоскоки с акцентом на высоту. прыжки с акцентом на приземление, повторные прыжки после приземления. | 1 |
| 42 | Передвижения с изменением скорости и направления. | 1 |
| 43 | Упражнения на овладение техники перемещений | 1 |
| 44 | Ведение мяча правой и левой рукой. Передача мяча одной рукой снизу | 1 |
| 45 | Ведение мяча в разных стойках. Ведение мяча на месте в заранее обусловленном ритме. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 46 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 |
| 47 | Бросок по кольцу после ведения. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |
| 48 | ТБ на уроках волейбола. Нижняя передача над собой с перемещением: а) вперед или назад; б) в сторону. Учебная игра | 1 |
| 49 | Нижняя передача. В парах: мяч набрасывается: а) впереди или через игрока; б) слева или справа от игрока. Имитация подбрасывания и подача в целом. Учебная игра | 1 |
| 50 | Нижняя прямая подача Упражнения: положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха. Имитация подбрасывания мяча (без удара). Учебная игра | 1 |
| 51 | Передачи на точность во время перемещения; после остановки и поворота. Учебная игра | 1 |
| 52 | Нижняя прямая подача. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки. Нижняя подача с близкого расстояния в стену. Учебная игра | 1 |
| 53 | Верхняя передача с продвижением вперед и в стороны. Первый игрок набрасывает мяч партнеру, с различной траекторией и на различное от него расстояние; партнер принимает мяч и направляет его первому игроку. | 1 |
| 54 | Передача мяча сверху двумя руками из зоны 2 и 4. Прямой нападающий удар | 1 |
| 55 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 |
| 56 | Передача мяча сверху двумя руками из зоны 6. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 |
| 57 | Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3. Тактические действия в защите | 1 |
| 58 | Передача мяча сверху двумя руками из зоны 2 в зону 4 | 1 |
| 59 | Перебивание мяча через сетку после набрасывания его партнером. | 1 |
| 60 | Верхняя передача мяча над собой и после отскока мяча от пола нижняя передача партнеру. | 1 |
| 61 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке через сетку | 1 |
| 62 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |
| 64 | Нижняя подача через сетку с близкого расстояния. Нижняя подача через сетку с места подачи. Учебная игра | 1 |
| 65 | Футбол. Техника безопасности на уроках футбола. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Правила игры в мини- футбол. | 1 |

| | | |
|-------------------------------------|--|----|
| 66 | Остановка мяча внутренней стороной стопы | 1 |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |
| 68 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Челночный бег 3*10м | 1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |

9 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов Всего |
|-------|--|------------------------|
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Здоровье и здоровый образ жизни. Комплекс ОРУ. Максимально быстрый бег на месте. | 1 |
| 2 | Туристские походы как форма активного отдыха. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 3 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Учебная игра волейбол | 1 |
| 4 | Профессионально-прикладная физическая культура. Восстановительный массаж. Равномерный бег. Подвижные игры | 1 |
| 5 | Банные процедуры. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, выбрасывание прямых ног вперед. Учебная игра волейбол | 1 |
| 6 | Измерение функциональных резервов организма. Специальные беговые упражнения. Учебная игра волейбол | 1 |
| 7 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Комплекс ОРУ. Максимально быстрый бег на месте. Учебная игра волейбол | 1 |
| 8 | Занятия физической культурой и режим питания. Бег с ускорением. Учебная игра волейбол | 1 |
| 9 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции. Учебная игра волейбол | 1 |
| 10 | Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег. Учебная игра волейбол | 1 |
| 11 | Низкий старт. Стартовый разгон. Бег на средние дистанции. Учебная игра волейбол | 1 |
| 12 | Бег по дистанции 30 – 40 м. Бег на средние дистанции. Учебная игра волейбол | 1 |
| 13 | Метание мяча на дальность. Высокий старт. Учебная игра волейбол | 1 |
| 14 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м | 1 |
| 15 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Учебная игра волейбол | 1 |
| 16 | Техника безопасности на уроках волейбола. Развитие волейбольной координации | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 17 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 |
| 18 | Передача мяча снизу | 1 |
| 19 | Передача мяча сверху двумя руками в колоннах | 1 |
| 20 | Приёмы и передачи в движении. Учебная игра волейбол | 1 |
| 21 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок назад в упор | 1 |
| 22 | Из упора присев силой стойка на руках. Выпад вперед, кувырок вперед. | 1 |
| 23 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |
| 24 | Вис прогнувшись. Учебная игра волейбол | 1 |
| 25 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Акробатическая комбинация | 1 |
| 26 | Лазание по гимнастической лестнице. Акробатическая комбинация | 1 |
| 27 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Учебная игра волейбол | 1 |
| 28 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Учебная игра волейбол | 1 |
| 29 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Учебная игра волейбол | 1 |
| 30 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |
| 31 | ТБ на уроках баскетбола. Стойки игрока, баскетбол | 1 |
| 32 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. | 1 |
| 33 | Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. | 1 |
| 34 | Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед | 1 |
| 35 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | 1 |
| 36 | Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 37 | Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. | 1 |
| 38 | Остановка двумя шагами. Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка в два шага. | 1 |
| 39 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Учебная игра волейбол. | 1 |
| 40 | Техника передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом. Учебная игра волейбол. | 1 |
| 41 | Техника безопасности на уроках волейбола. Приёмы и передачи мяча на месте | 1 |
| 42 | Передачи мяча | 1 |
| 43 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Подача через сетку на расстояния 4-6 метров | 1 |
| 44 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Подачи с зоны подач в левую и правую часть площадки | 1 |
| 45 | Приёмы и передачи в движении. «Выдавливание» мяча из руки в руку; имитация верхней передачи правой, левой рукой поочередно; стоя, передача мяча двумя руками от пола в темпе | 1 |
| 46 | Передачи мяча в парах на месте; передача стоя спиной к друг другу; партнёру, атакующий удар в парах, прием мяча снизу после удара. | 1 |
| 47 | Блокировка | 1 |
| 48 | Удары | 1 |
| 49 | Совершенствование передач на точность | 1 |
| 50 | Совершенствование техники приема мяча снизу | 1 |
| 51 | Блокировка | 1 |
| 52 | Передачи мяча. Взаимодействие игроков на площадке | 1 |
| 53 | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. | 1 |
| 54 | Упражнения на овладение техники перемещений | 1 |
| 55 | Действия двух нападающих против одного защитника. | 1 |
| 56 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Игра по упрощенным правилам | 1 |

| | | |
|-------------------------------------|---|----|
| 57 | Верхняя передача мяча над собой и после отскока мяча от пола нижняя передача партнеру. Партнер ловит мяч и выполняет то же. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 58 | Передача мяча сверху двумя руками из зоны 2 и 4 | 1 |
| 59 | Передача мяча сверху двумя руками на месте в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 60 | Передача мяча сверху двумя руками из зоны 6 | 1 |
| 61 | Передача мяча сверху двумя руками на месте в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 62 | Передача мяча сверху двумя руками из зоны 1 и 5 | 1 |
| 63 | Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 | 1 |
| 64 | Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3, стоя лицом к сетке | 1 |
| 65 | Передачи из 2 и 4 зоны в зону 3, затем через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке через сетку | 1 |
| 66 | Футбол. техника безопасности на уроках футбола. Остановки и удары по мячу с места | 1 |
| 67 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 |
| 68 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) | 1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |