

Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя  
общеобразовательная школа №9  
г. Аткарска Саратовской области

<p>«Согласовано» Руководитель МО <i>Жуков</i> / Жуков В.А. Протокол № <u>1</u> от «<u>28</u> <u>август</u>» 20<u>10</u> г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ-СОШ №9 <i>Жилкина</i> / Жилкина П.В./ «<u>  </u>» <u>  </u> 20<u>  </u> г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ-СОШ №9 <i>Жилкина</i> / Жилкина Ф.С./ Приказ № <u>31</u> «<u>31</u>» <u>август</u> 20<u>10</u> г.</p> 
--	--	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету  
**Физическая культура**

**(5-9 классы)**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3-4 стр.
2. Планируемые результаты	5-10 стр.
3. Содержание	11-14 стр.
4. Тематическое планирование:	
5 класс -	15-20 стр.
6 класс -	21-27 стр.
7 класс -	28-34 стр.
8 класс -	35-41 стр.
9 класс -	41-47 стр.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на ступени основного общего образования разработана на основе «Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования», внесенной в реестр образовательных программ, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16).

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программу среднего общего образования разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577).

### *Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане*

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом основного общего образования ориентировочно отводится 350 часов, из них с V по IX класс по 70 часов ежегодно (2 часа в неделю, 35 учебных недель).

*Основная цель* изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

### *Основные задачи:*

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);  
способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);  
физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

*Учебники, используемые для реализации программы основного общего образования, внесены в действующий Федеральный перечень учебников для:*

### 5-7 классов

Авторский коллектив: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.

Наименование учебника: «Физическая культура. 5-7 классы»

Наименование издательства: Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ

### 8-9 классов

Авторский коллектив: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.

Наименование учебника: «Физическая культура. 8-9 классы»

Наименование издательства: Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Планируемые личностные результаты***

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### ***Планируемые метапредметные результаты***

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

### *Регулятивные универсальные учебные действия*

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

### *Познавательные универсальные учебные действия.*

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

### *Коммуникативные универсальные учебные действия.*

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 5 класс**

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 6 класс**

**Выпускник научится:**

- выделять исторические этапы развития культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 7 класс**

### **Выпускник научится:**

- характеризовать основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе;
- раскрывать взаимосвязь физической культуры со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- применять базовые понятия в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;
- устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 8 класс**

**Выпускник научится:**

- характеризовать основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе;
- раскрывать взаимосвязь физической культуры с формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- излагать с помощью терминов физической культуры особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- определять направленность самостоятельных занятий и формулировать задачи;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планировать последовательность физических упражнений последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *включать в дневник самонаблюдения оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 9 класс**

**Выпускник научится:**

- характеризовать основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе;
- раскрывать взаимосвязь физической культуры с формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- излагать с помощью терминов физической культуры особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- использовать занятия физической культуры укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- планировать последовательность физических упражнений последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- анализировать особенности выполнения занятий, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *включать в дневник самонаблюдения данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Блоки	Модули	Разделы
Обязательная часть	Модуль 1. Спортивные игры	Футбол
		Баскетбол
	Модуль 2. Самбо	Гимнастика
		Самбо
	Модуль 3. Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика
	Часть по выбору участников образовательных отношений	Модуль 4. Лыжная подготовка
Модуль 5. Волейбол		Волейбол

### *Знания о физической культуре*

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

### *Способы физкультурной деятельности.*

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных

систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

*Физическое совершенствование.*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

*Модуль 1. Спортивные игры.*

*Раздел «Футбол».*

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

*Раздел «Баскетбол».*

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

#### *Раздел «Волейбол»*

*Упражнения специальной физической и технической подготовки.* Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча.

Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии.

Упражнения специальной физической и технической подготовки. Взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций, взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи. Игра в волейбол по правилам.

#### *Модуль Самбо (Гимнастика)*

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату.

#### *Модуль 3. Лёгкая атлетика.*

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперед и назад; со скакалкой. Прыжки в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Вариативный блок.

#### *Модуль 4. Лыжная подготовка.*

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный).

Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**5 класс (70 часов)**  
**МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(30 часов)**

РАЗДЕЛ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	1	<i>История и современное развитие физической культуры:</i>	0.25
		История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.	
		Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке	
		<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	0.25
		Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	
		<i>Физическая культура человека:</i>	0.5
		Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий	
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:</i>	0.5
		Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом	
		<i>Оценка эффективности занятий физической культурой:</i>	1.5
		Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе обучающих занятий (на примере одного из игровых видов спорта).	
Раздел 3. Физическое совершенствование	27	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i>	1
		Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	1
		<i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i>	26
		<i>ФУТБОЛ</i>	4
		<i>Физическая подготовка.</i>	1
		Воспитание физических качеств ловкости, гибкости, быстроты..	0,5

		Техническая подготовка.	0,5
		<i>Техника передвижения.</i>	1,5
		Различное сочетание приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.	0,5
		Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.	1
		<i>Техника полевого игрока.</i>	1,5
		Выполнение ударов по мячу ногой на точность и силу после остановки мяча.	0,5
		Остановка мяча изученными способами.	0,5
		Развитие творческих способностей: Подвижные игры и эстафеты.	0,5
		<b>БАСКЕТБОЛ</b>	11
		Основные стойки в сочетании с передвижениями.	0,25
		Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360°.	0,25
		Остановка в медленном беге.	0,25
		Остановка в среднем беге	0,25
		<i>Остановка в беге по прямой, с изменением направления.</i>	0,25
		Повороты в движении- сочетание различных способов передвижений; различных способов передвижений с техническими приемами.	1
		Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча.	0,5
		Ловля мяча в движении.	0,5
		Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости; без зрительного контроля (высокое).	0,5
		Ведение и передача из рук в руки.	0,5
		Пятнашки с ведением.	0,5
		Броски мяча одной (двумя) руками сверху.	1
		Штрафные броски. Обманные движения.	1
		Сохранение защитной стойки во время движения.	0,5
		Скользкий шаг.	0,5
		Передвижение приставным шагом спиной вперед.	0,25
		Остановки прыжком.	0,5
		Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики».	1,5
		Игры – задания.	1
		<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	11
		Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега.	2,5
		Упражнения с мячом: прямая нижняя подача, упражнения для освоения удара по мячу при выполнении прямой нижней подачи	2,5
		Прием и передача мяча сверху, упражнения для усвоения приема мяча сверху.	2,5
		Прием и передача мяча снизу, упражнения для усвоения приема мяча снизу.	2,5
		Подвижные игры - «перестрелка», «охотники и утки», «пионербол»	1

## МОДУЛЬ 2. САМБО (ГИМНАСТИКА)(13 часов)

РАЗДЕЛ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	1	<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
		Зарождение борьбы Самбо в России.	0,25
		Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке	0,25
		<i>Физическая культура человека</i>	
		Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	0.25
		Утренняя зарядка и физкульт-паузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений).	0.25
Раздел 2. Способы двигательной деятельности	2	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	2
		Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.	1
		Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой	0,5
		Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом	0,5
Раздел 3. Физическое совершенствование	10	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i>	2
		Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.	1
		Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	1
		<i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i>	8
		<b>Раздел «ГИМНАСТИКА»</b>	
		Общая физическая и специальная подготовка.	1
		Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей;	0,5
		Упражнения для развития группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа.	0,5
		Гимнастика с элементами акробатики.	1,5
		Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся.	0,5
		Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; мост, полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), стойку на лопатках пр.	0,25
		Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное)	0,25
		Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях,	0,25

		упражнения на гибкость.	
		Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.	0,25
		Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	2
		Гимнастическая перекладина: низкая, подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом толчком двумя.	1
		Гимнастическая перекладина: низкая, из виса: подъем силой, в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис.	1
		Упражнения прикладного характера.	3,5
		Упражнения в поднимании и переноске человека (груза).	0,5
		Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема).	1
		Силовые упражнения в висах и упорах.	0,5
		Подтягивание различными хватами и способами.	0,5
		Эстафеты.	0,5
		Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	0,5

### МОДУЛЬ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (14 часов)

РАЗДЕЛ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	0.5
		<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
		Понятие темпа, скорости, объёма и последовательности выполнения легкоатлетических упражнений	0.25
		<i>Физическая культура человека</i>	
		Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	0.25
		Правила безопасности и требования гигиены на занятиях легкой атлетикой.	
Раздел 2. Способы двигательной деятельности	2	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:</b>	<b>1.5</b>
		Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	0.5
		Гигиенические правила на занятиях легкой атлетикой.	0.5
		Знать особенности организации и требования безопасности при проведении самостоятельных занятий по легкой атлетике и самоподготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».	0.5
		<b>Оценка эффективности занятий:</b>	<b>0.5</b>
		Самоопределение уровня физической подготовленности.	
Раздел 3. Физическое	11	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	7

совершенствование		
	Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте.	0,5
	Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного и вестибулярного аппарата	0,5
	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки и в парах.	0,5
	Разновидности ходьбы (обычная, походная строевая, спортивная) с изменением ширины и частоты шага; спиной вперёд; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; выпадами вперёд; выпадами в сторону; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами туловища; с наклонами вперёд и другие с выполнением дополнительных заданий.	0,5
	Бег (обычный, семенящий, прыжками), приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий.	0,5
	Обучение технике бега на передней части стопы. Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. Челночный бег.	0,5
	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	0,5
	Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия.	0,5
	Прыжки через вращающуюся скакалку.	0,5
	Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу.	0,5
	Метание мяча в цель. Упражнения для метания.	0,75
	Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.	0,75
	Упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сопротивления партнёра, перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).	0,5
	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	4
	Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей: обычная ходьба с дополнительными заданиями (увеличить частоту шага или преодолеть вертикальное препятствие и т.д.).	0,3
	Отработка согласованности работы рук и ног (координационное взаимодействие).	0,3
	Ходьба и бег по разметкам, звуковому сигналу, различным ориентирам.	0,3
	Закрепление техники бега, развитие координационных и скоростных способностей.	0,3
	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	0,5
	Эстафеты и игры с прыжками.	0,5
	Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.	0,4
	Броски набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в направлении метания;	0,4

		снизу вперёд-вверх и на дальность (наибольшее количество раз на определённое время)	
		<i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.</i>	1
		Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики.	1

#### МОДУЛЬ 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (11 часов)

РАЗДЕЛ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	1	<b><i>История и современное развитие физической культуры:</i></b>	<b>0,2</b>
		Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	
		<b><i>Современное представление о физической культуре (основные понятия):</i></b>	<b>0,3</b>
		Правила проведения и техники безопасности на занятиях.	0,15
		Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	0,15
		<b><i>Физическая культура человека:</i></b>	<b>0,5</b>
		Режим дня.	
Раздел 2. Способы двигательной деятельности	2	<b><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></b>	1
		Подбор спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости и координации движений.	
		<b><i>Оценка эффективности занятий</i></b>	1
		Участие в сдаче теста по лыжным гонкам ВФСК «ГТО»	
Раздел 3. Физическое совершенствование	8	<b><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i></b>	<b>3</b>
		Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	1,5
		Преодоление препятствий, прохождение дистанций.	1,5
		<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i></b>	<b>5</b>
		Совершенствование специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.	1,5
		Совершенствование техники классических лыжных ходов: попеременного двушажного, одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного хода.	1,5
		Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами.	1
		Эстафеты, игры - соревнования.	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**6 класс**

**МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

РАЗДЕЛ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	1	<i>История и современное развитие физической культуры:</i> Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта.	0.25
		Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке	0.25
		<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i> Физическая культура в современном обществе. Требования к безопасности и профилактике травматизма.	0.25
		<i>Физическая культура человека:</i> Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.	0.25

РАЗДЕЛ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:</i> Соблюдение требований безопасности.	0.5
		Гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом.	0.5
		<i>Оценка эффективности занятий физической культурой:</i> Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе обучающих занятий (на примере одного из игровых видов спорта).	1

РАЗДЕЛ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Раздел 3. Физическое совершенствование	45.5	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i> Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений,	0.5

ание	внешним признакам, самочувствию).	
	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	45
	<i>ФУТБОЛ</i>	9
	<i>Физическая подготовка.</i> Воспитание физических качеств ловкости, гибкости, быстроты.. Техническая подготовка. <i>Техника передвижения.</i> Различное сочетание приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.	3 4 1
	<i>Техника полевого игрока.</i> Выполнение ударов по мячу ногой на точность и силу после остановки мяча. Остановка мяча изученными способами.  Подвижные игры и эстафеты.	1 1
	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	18
	Основные стойки в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360°. Остановка в медленном беге.	1 1
	Остановка в среднем беге. <i>Остановка в беге</i> по прямой, с изменением направления. Повороты в движении- сочетание различных способов передвижений; различных способов передвижений с техническими приемами.	3
	Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча в движении.	3
	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости; без зрительного контроля (высокое). Ведение и передача из рук в руки.	2
	Пятнашки с ведением.	1
	Броски мяча одной (двумя) руками сверху.	
	Штрафные броски. Обманные движения.	
	Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг.	3
	Передвижение приставным шагом спиной вперед. Остановки прыжком.	3
	Стритбол. Игра по упрощенным правилам.	
	Игры – задания. Эстафеты с баскетбольным мячом.	
	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	18
	Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега.	2
	Упражнения с мячом: прямая нижняя подача, упражнения для освоения удара по мячу при выполнении прямой нижней подачи	3
		5
	Прием и передача мяча сверху, упражнения для усвоения приема мяча верху.	5
	Прием и передача мяча снизу, упражнения для усвоения приема мяча снизу.	3

		Подвижные игры - «перестрелка», «пионербол». Игра по упрощенным правилам	
--	--	--	--

## МОДУЛЬ 2. ГИМНАСТИКА

РАЗДЕЛ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	1	Требования к безопасности и профилактике травматизма.	0.25
		Физическая культура в современном обществе. Утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений).	0.25
		Релаксация (общие представления).	0.25
		<b>САМБО</b>	
		Самбо во время Великой Отечественной Войны.	0.25
Раздел 2. Способы двигательной деятельности	2	Составление и выполнение комплексов специальной физической подготовки).	0.5
		Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой	0.5
Раздел 3. Физическое совершенствование	16.5	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.	2
		Упражнения общей физической подготовки. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	2
		<b>ГИМНАСТИКА</b>	12.5
		<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа.	1.5
		Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся.	3
		Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; мост, полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), стойку на лопатках пр.	2

		Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное) Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.	2
		Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическая перекладина: низкая, подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом толчком двумя, из виса: подъем силой, в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис.	2
		Упражнения прикладного характера. Упражнения в поднимании и переноске человека (груза). Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Силовые упражнения в висах и упорах. Подтягивание различными хватами и способами. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения	2

### МОДУЛЬ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

РАЗДЕЛ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	1	<i>История и современное развитие физической культуры</i> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	0.25
		<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i> Понятие темпа, скорости, объёма и последовательности выполнения легкоатлетических упражнений, специальных упражнений.	0.25
		<i>Физическая культура человека</i> Правила безопасности и требования гигиены на занятиях легкой атлетикой.	0.25
		<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i> Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Знать особенности организации и требования безопасности при проведении самостоятельных занятий по легкой атлетике и самоподготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».	0.25
Раздел 2. Способы двигательной деятельности	2	<i>Оценка эффективности занятий</i> Самоопределение уровня физической подготовленности.	1.5
Раздел 3. Физическое совершенствование	16.5	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте.	

ание	<p>Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного и вестибулярного аппарата</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки и в парах.</p> <p>Разновидности ходьбы (обычная, походная строевая, спортивная) с изменением ширины и частоты шага; спиной вперёд; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; выпадами вперёд; выпадами в сторону; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами туловища; с наклонами вперёд и другие с выполнением дополнительных заданий.</p> <p>Бег (обычный, семенящий, прыжками), приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий.</p> <p>Обучение технике бега на передней части стопы. Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. Челночный бег.</p> <p>Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.</p> <p>Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия. Прыжки через вращающуюся скакалку. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу.</p> <p>Метание мяча в цель. Упражнения для метания.</p> <p>Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.</p> <p>Упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сопротивления партнёра, перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей: обычная ходьба с дополнительными заданиями (увеличить частоту шага или преодолеть вертикальное препятствие и т.д.). Отработка согласованности работы рук и ног (координационное взаимодействие). Ходьба и бег по разметкам, звуковому сигналу, различным ориентирам.</p> <p>Закрепление техники бега, развитие скоростных и координационных способностей: специальные беговые упражнения и задания для отработки постановки стопы и техники бега на различные дистанции; пробеганные коротких дистанций на время с максимальной скоростью (челночный бег, гандикапом, из различных стартовых положений и т.п.); бег по разметкам, по сигналу и с выполнением заданий.</p> <p>Закрепление техники бега, развитие координационных и скоростных</p>	<p>1.5</p> <p>1</p>
------	--	--

		способностей.  Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты и игры с прыжками. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.	1
		Броски набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в направлении метания; снизу вперед-вверх и на дальность (наибольшее количество раз на определенное время)	1
		Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики.	1

#### МОДУЛЬ 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

РАЗДЕЛ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	1	<i>История и современное развитие физической культуры</i> Лыжный спорт в России и мире.	0.25
		Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	0.25
		<i>Физическая культура человека</i> Закаливание.	0.5
Раздел 2. Способы двигательной деятельности	2	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i> Составление эстафетных заданий направленных на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. <i>Оценка эффективности занятий</i> Участие в сдаче теста по лыжным гонкам ВФСК «ГТО»	1
			1
Раздел 3. Физическое совершенствование	14.5	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег. Преодоление препятствий, прохождение дистанций.	2
		<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> Совершенствование специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.	4

		Совершенствование техники классических лыжных ходов: попеременного двушажного, одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного хода.	4
		Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами.	1.5
		Эстафеты, игры - соревнования.	3

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**7 класс**

### МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

РАЗДЕЛ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	1	<i>История и современное развитие физической культуры:</i> Правила игры и судейства	0.25
		Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта.	0.25
		<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i> Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма.	0.25
		<i>Физическая культура человека:</i> Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.	0.25

РАЗДЕЛ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:</i> Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Составление и выполнение комплексов специальной физической подготовки.	1
		<i>Оценка эффективности занятий физической культурой:</i> Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе обучающих занятий (на примере	1

		одного из игровых видов спорта. Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из игровых видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).	
--	--	--	--

РАЗДЕЛ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	
Раздел 3. Физическое совершенствование	45.5	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i> Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	0.5	
		<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	45	
		<i>ФУТБОЛ</i>	9	
			Физическая подготовка. Воспитание физических качеств ловкости, гибкости, быстроты, общей выносливости и становление базы скоростно-силовых возможностей средствами общей и специальной физической подготовки.	2
			Техническая подготовка. <i>Техника передвижения.</i> Различное сочетание приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.	0.5
			<i>Техника полевого игрока.</i> Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.	3
			Остановка мяча изученными способами катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией.	0.5
			Ведение мяча с обводкой движущихся и противодействующих соперников.	1
			Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.	0.5
			Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность.	0.5
		Тактическая подготовка <i>Тактика игры полевого игрока.:</i> Правила игры; задачи игроков определенных амплуа в команде.	1	
		Групповые взаимодействия двух, трех и более игроков. Развитие творческих способностей: подвижные игры и эстафеты.	1	
		<b>БАСКЕТБОЛ</b>	18	
		Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края		

		щита двумя руками). Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в среднем беге. Сочетание различных способов передвижений.	2
		. Сочетание приемов. Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой сбоку; одной рукой отскоком от пола; одной рукой сверху в прыжке; из рук в руки; одной рукой от плеча в прыжке.	3
		Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника.	3
		Обманные движения. Двойной финт на проход-проход.	
		Остановки прыжком. Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите. Выбивание мяча у игрока, движущегося с ведением. Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику.	5
		Противодействия защитника броску мяча в корзину (приближение к нападающему, сбивающие движения руками и т.д.). Расположение игроков на баскетбольной площадке.	2
		«Стритбол». Игры по правилам.	3
		<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	18
		<i>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</i>	
		Упражнения с мячом: верхняя подача через сетку.	4
		Прием и передача мяча снизу (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону	4
		Прием и передача мяча сверху (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону	4
		Нападающие удары с набрасывания.	2
		Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча. Взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций, взаимодействие игроков передней линии в нападении.	2
		Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2

## МОДУЛЬ 2. ГИМНАСТИКА

РАЗДЕЛ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	1	Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	1
		Последовательность выполнения общеразвивающих упражнений для физкультурных занятий различной направленности.	0.5

		<b>САМБО</b>	
		Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России.	0.5
Раздел 2. Способы двигательной деятельности	2	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).	
Раздел 3. Физическое совершенствование	16.5	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	2
		Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	2
		<b>ГИМНАСТИКА</b>	12.5
		<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа.	1.5
		Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся.	1
		Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком, пр.). Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперед (с места и разбега); стойка на голове согнув ноги, стойка на голове пр.	3
		Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед, стойку на голове, длинный кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), стойку на лопатках пр.	2
		Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное)	0.5
		Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.	0.5
		Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. 7 – 9 класс средняя – подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом толчком двумя, из упора ноги врозь правой или левой поворот кругом перемахом левой или правой назад, из виса на одной вне, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом; юноши: из виса, подъем силой, в упоре перемахом левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.	1

		Упражнения прикладного характера. Упражнения в поднимании и переноске человека (груза). Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Силовые упражнения в висах и упорах. Подтягивание различными хватами и способами. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	3
--	--	---	---

### МОДУЛЬ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

РАЗДЕЛ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	1	<i>История и современное развитие физической культуры</i> Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в СССР (России).	0.25
		<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i> Правила организация и проведения соревнований по легкой атлетике.	0.25
		<i>Физическая культура человека</i> Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств. Правила безопасности и требования гигиены на занятиях легкой атлетикой.	0.4 0.1
Раздел 2. Способы двигательной деятельности	2	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i> Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	0.1
		Ведение дневника самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.	0.9
		Знать особенности организации и требования безопасности при проведении самостоятельных занятий по легкой атлетике и самоподготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».	0.5
		<i>Оценка эффективности занятий</i> Определение уровня владения знаниями, умениями, навыками и способами их применение на практике.	0.5
Раздел 3. Физическое совершенствование	16.5	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Строевые упражнения. Перестроения в движении.	0.5
		Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного и вестибулярного аппарата	0.25
		Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки и в парах.	0.25
		Разновидности ходьбы выпадами вперед; выпадами в сторону; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами туловища; с наклонами	0.25

	вперёд и другие с выполнением дополнительных заданий.	0.25
	Бег с выполнением дополнительных заданий. Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.	0.25
	Низкий старт, старт с опорой на одну руку. Челночный бег. Стартовый разгон. Бег на скорость. Финиширование.	0.25
	Эстафетный бег. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).	0.25
	Барьерный бег, техника преодоления препятствия.	0.25
	Тактические приёмы бега на средние дистанции	0.25
	Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия. Прыжки через вращающуюся скакалку.	0.25
	Метание мяча на дальность.	0.25
	Упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сопротивления партнёра, перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).	0.5
	Персонафицированные комплексы и упражнения из различных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на формирование и коррекцию осанки и телосложения.	1
	Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	2
	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
	Закрепление техники бега, развитие скоростных и координационных способностей: специальные беговые упражнения и задания для отработки постановки стопы и техники бега на различные дистанции;	2
	пробеганные коротких дистанций на время с максимальной скоростью (челночный бег, гандикапом, из различных стартовых положений и т.п.); Бег по разметкам, по сигналу и с выполнением заданий.	2
	Закрепление техники бега, развитие координационных и скоростных способностей. Ускорение с переходом в бег по инерции.	2
	Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами при выполнении (частота, амплитуда и т.п.	2
	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Чередование бега и спортивной ходьбы.	2
	Закрепление техники прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты и игры с прыжками.	2
	Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.	2
	Закрепление навыков метания, развитие скоростно-силовых и	

		<p>координационных способностей. Метание малого мяча с места из различных и.п. положений, стоя лицом в направлении на заданное расстояние; на дальность отскока от стены.</p> <p>Броски набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в направлении метания; снизу вперед-вверх и на дальность (наибольшее количество раз на определенное время)</p> <p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики.</p>	
--	--	---	--

## МОДУЛЬ 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

РАЗДЕЛ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	1	<i>История и современное развитие физической культуры</i>	0.25
		Лыжный спорт в России и мире. <i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
		Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	0.25
		Соревнования по лыжным гонкам.  <i>Физическая культура человека</i> Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой доврачебной помощи.	0.25  0.25
Раздел 2. Способы двигательной деятельности	2	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
		Составление эстафетных заданий направленных на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. <i>Оценка эффективности занятий</i> Самооценка физического развития и физической подготовленности.	1  0.5
		Участие в сдаче теста по лыжным гонкам ВФСК «ГТО»	0.5
Раздел 3. Физическое совершенствование	14.5	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	2
		Преодоление препятствий, прохождение дистанций. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	2
		Совершенствование техники классических лыжных ходов: попеременного двушажного и четырехшажного хода, одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного хода.	3
		Совершенствование техники коньковых ходов: полуконькового и конькового хода без отталкивания руками; одновременного одношажного и попеременного двухшажного конькового хода.	3
		Прохождение дистанции по учебной лыжне (лыжной трассе)	3

		различными лыжными ходами (2000, 3000 м) Эстафеты, игры - соревнования.	1.5
--	--	--	-----

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
8 класс  
МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

РАЗДЕЛ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	1	<i>История и современное развитие физической культуры:</i> Правила игры и судейства	0.25
		Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта.	0.25
		<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i> Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	0.25
		<i>Физическая культура человека:</i> Особенности физического развития человека.	0.25
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:</i> Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из игровых видов спорта).	1
		<i>Оценка эффективности занятий физической культурой:</i> Ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью. Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из игровых видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).	0.5 0.5

Раздел 3. Физическое совершенствование	45.5	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i> Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.	0.5
		<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	45
		<i>ФУТБОЛ</i>	9
		Техническая подготовка. <i>Техника полевого игрока.</i> Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.	1
	Остановка мяча на высокой скорости с последующим ударом или	1	

		рывком. Ведение мяча с обводкой движущихся и противодействующих соперников. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Отбор мяча при единоборстве с соперником с пассивным и активным сопротивлением. . Тактическая подготовка <i>Тактика игры полевого игрока.</i> Формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам: задачи игроков определенных амплуа в команде; взаимодействия звеньев команды в различных фазах игры. Групповые взаимодействия двух, трех и более игроков. Игра по правилам.	1 1 1 1 1 2
		<b>БАСКЕТБОЛ</b>	18
		<i>Остановка в беге</i> по прямой, с изменением направления. Повороты в движении- сочетание различных способов передвижений; различных способов передвижений с техническими приемами.  Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху; в движении; одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч). Броски левой и правой рукой.  Обманные движения. Двойной финт на проход-проход. Финт на бросок-проход-бросок. Передача мяча без зрительного контроля (мяч передается вправо, игрок смотрит влево). Движение руками на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите. Выбивание мяча у игрока, движущегося с ведением. Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику.  Противодействия защитника броску мяча в корзину (приближение к нападающему, сбивающие движения руками и т.д.). Расположение игроков на баскетбольной площадке. Выбор момента и способа действий для перехвата мяча. Противодействие маневрированию.  «Стритбол», игра по правилам.	2 2 2 3 3 3 3
		<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	18
		<i>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</i> Упражнения без мяча: стойка волейболиста; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: совершенствование верхней и нижней передач мяча в парах, тройках, в движении и на месте.	3 3

		Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника.	3
		Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии.	3
		Взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций, взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи.	3
		Игра в волейбол по правилам.	3

## МОДУЛЬ 2. ГИМНАСТИКА

РАЗДЕЛ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	1	Последовательность выполнения общеразвивающих упражнений для физкультурных занятий различной направленности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	0.5
		<b>САМБО</b>	
		Успехи российских самбистов на международной арене.	0.5
Раздел 2. Способы двигательной деятельности	2	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой	1 1
		<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</p>	1 1.5
<b>ГИМНАСТИКА</b>			14
		<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся.	1

		Акробатическая комбинация, (мост, шпагат, переворот боком, пр.). кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперед (с места и разбега); стойка на голове согнув ноги, стойка на голове пр. Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное)	3
		Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.	1
		Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическая перекладина: средняя – подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом толчком двумя, из упора ноги врозь правой или левой поворот кругом перемахом левой или правой назад, из виса на одной вне, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом; юноши: из виса, подъем силой, в упоре перемахом левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.	2
		Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическая перекладина: средняя – подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом толчком двумя, из упора ноги врозь правой или левой поворот кругом перемахом левой или правой назад, из виса на одной вне, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом; юноши: из виса, подъем силой, в упоре перемахом левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.	2
		Упражнения прикладного характера. Упражнения в поднимании и переноске человека (груза). Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Силовые упражнения в висах и упорах. Подтягивание различными хватами и способами.	3
		Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	2

### МОДУЛЬ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

РАЗДЕЛ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	1	<i>История и современное развитие физической культуры</i> Характеристика видов спорта, входящих в программу летних и зимних Олимпийских игр. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	0.25
		<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i> Организация судейства.	0.25
		<i>Физическая культура человека</i> Правила безопасности и требования гигиены на занятиях легкой	0.25



		(частота, амплитуда и т.п.). Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Закрепление техники прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты и игры с прыжками. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Закрепление навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места из различных и.п. положений, стоя лицом в направлении на заданное расстояние; на дальность отскока от стены.	1  3
		Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики.	

### МОДУЛЬ 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

РАЗДЕЛ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	1	<i>История и современное развитие физической культуры</i> Краткая характеристика техники лыжных ходов.	0.25
		<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i> Судейство соревнований по лыжам.	0.25
		<i>Физическая культура человека</i> Оказание первой доврачебной помощи.	0.5
Раздел 2. Способы двигательной деятельности	2	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i> Подбор комплекса циклических упражнений, направленных на развитие выносливости. <i>Оценка эффективности занятий</i> Самооценка физического развития и физической подготовленности.	1  0.5
		Участие в сдаче теста по лыжным гонкам ВФСК «ГТО»	0.5
Раздел 3. Физическое совершенствование	14.5	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	4
		Преодоление препятствий, прохождение дистанций.	0.5
		<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> Совершенствование техники классических лыжных ходов: попеременного двушажного и четырёхшажного хода, одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного хода.	2
		Совершенствование техники коньковых ходов: полуконькового и	

		конькового хода без отталкивания руками; одновременного одношажного и попеременного двухшажного конькового хода.	2
		Комплекс упражнений, направленный на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.	2
		Прохождение дистанции по учебной лыжне (лыжной трассе) различными лыжными ходами (2000, 3000 м)	2
		Эстафеты, игры - соревнования.	2

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

9 класс

### МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

РАЗДЕЛ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	1	<i>История и современное развитие физической культуры:</i> Правила игры и судейства	0.25
		Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта.	0.25
		<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i> Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	0.25
		<i>Физическая культура человека:</i> Особенности физического развития человека.	0.25

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:</i> Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из игровых видов спорта).	1
		<i>Оценка эффективности занятий физической культурой:</i> Ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью. Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из игровых видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).	0.5 0.5

Раздел 3.	45.5	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i>	0.5
-----------	------	---	-----

Физическое совершенствование	Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.	
	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	45
	<b>ФУТБОЛ</b>	9
	Техническая подготовка. <i>Техника полевого игрока.</i> Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.	1
	Ведение мяча с обводкой движущихся и противодействующих соперников.	1
	Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.	1
	Отбор мяча при единоборстве с соперником с пассивным и активным сопротивлением. .	1
	Тактическая подготовка	1
	<i>Тактика игры полевого игрока.</i> Формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам: задачи игроков определенных амплуа в команде; взаимодействия звеньев команды в различных фазах игры.	1
		3
	Групповые взаимодействия двух, трех и более игроков. Игра по правилам.	
	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	18
	<i>Остановка в беге</i> по прямой, с изменением направления. Повороты в движении- сочетание различных способов передвижений; различных способов передвижений с техническими приемами.	2
	Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху; в движении; одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении.	2
	Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника.	2
	Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч). Броски левой и правой рукой.	3
	Обманные движения. Двойной финт на проход-проход. Финт на бросок-проход-бросок. Передача мяча без зрительного контроля (мяч передается вправо, игрок смотрит влево). Движение руками на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его.	3
	Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите. Выбивание мяча у игрока, движущегося с ведением.	3
	Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику.	
	Противодействия защитника броску мяча в корзину (приближение к нападающему, сбивающие движения руками и т.д.). Расположение игроков на баскетбольной площадке. Выбор момента и способа	3

		действий для перехвата мяча. Противодействие маневрированию. «Стритбол», игра по правилам.	
		<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	18
		<i>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</i> Упражнения без мяча: стойка волейболиста; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега.	3
		Упражнения с мячом: совершенствование верхней и нижней передач мяча в парах, тройках, в движении и на месте.	3
		Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника.	3
		Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии.	3
		Взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций, взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи.	3
		Игра в волейбол по правилам.	3

## МОДУЛЬ 2. ГИМНАСТИКА

РАЗДЕЛ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	1	Последовательность выполнения общеразвивающих упражнений для физкультурных занятий различной направленности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	0.5
		<b>САМБО</b>	
		Успехи российских самбистов на международной арене.	0.5
Раздел 2. Способы двигательной деятельности	2	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой	1
			1
Раздел 3. Физическое совершенствование	16.5	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> Упражнения общей физической подготовки.	1
		Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие	1.5

		основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	
		<b>ГИМНАСТИКА</b>	14
		<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>  Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся.</p> <p>Акробатическая комбинация, (мост, шпагат, переворот боком, пр.). кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперед (с места и разбега); стойка на голове согнув ноги, стойка на голове пр.</p> <p>Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное)</p> <p>Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.</p> <p>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.  Гимнастическая перекладина: средняя – подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом толчком двумя, из упора ноги врозь правой или левой поворот кругом перемахом левой или правой назад, из виса на одной вне, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом; юноши: из виса, подъем силой, в упоре перемахом левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.</p> <p>Упражнения прикладного характера. Упражнения в поднимании и переноске человека (груза). Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Силовые упражнения в висах и упорах. Подтягивание различными хватами и способами.</p> <p>Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.</p>	1 3 1 2 2 3 2

### МОДУЛЬ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

РАЗДЕЛ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Раздел 1. Физическая культура как	1	<p><i>История и современное развитие физической культуры</i>  Характеристика видов спорта, входящих в программу летних и зимних Олимпийских игр.</p>	0.25

область знаний		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	0.25
		<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i> Организация судейства.	0.25
		<i>Физическая культура человека</i> Правила безопасности и требования гигиены на занятиях легкой атлетикой.	0.25
Раздел 2. Способы двигательной деятельности	2	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i> Составление и выполнение индивидуальных комплексов по формированию осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учётом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).	0.5
		Ведение дневника самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.	0.5
		Знать особенности организации и требования безопасности при проведении самостоятельных занятий по легкой атлетике и самоподготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».	0.5
		<i>Оценка эффективности занятий</i> Самоопределение уровня физической подготовленности.	0.5
Раздел 3. Физическое совершенствов ание	16.5	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного и вестибулярного аппарата	1.5
		Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом. Бег на скорость. Финиширование.	1
		Эстафетный бег. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).	1
		Тактические приёмы бега на средние и длинные дистанции. Бег с заданной скоростью.	1
		Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия.	1
		Прыжки через вращающуюся скакалку.	1
		Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1
		Упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сопротивления партнёра, перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).	1
		Персонафицированные комплексы и упражнения из различных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на сохранение высокой работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.	1
		Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.	1
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> Специальные беговые упражнения и задания для отработки постановки стопы и техники бега на различные дистанции;	1		

		пробеганные коротких дистанций на время с максимальной скоростью (челночный бег, гандикапом, из различных стартовых положений и т.п.).	
		Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами при выполнении (частота, амплитуда и т.п.). Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы.	1
		Закрепление техники прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты и игры с прыжками.	1
		Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.	1
		Закрепление навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места из различных и.п. положений, стоя лицом в направлении на заданное расстояние; на дальность отскока от стены.	
		Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики.	3

#### МОДУЛЬ 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

РАЗДЕЛ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	1	<i>История и современное развитие физической культуры</i> Краткая характеристика техники лыжных ходов.	0.25
		<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i> Судейство соревнований по лыжам.	0.25
		<i>Физическая культура человека</i> Оказание первой доврачебной помощи.	0.5
Раздел 2. Способы двигательной деятельности	2	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i> Подбор комплекса циклических упражнений, направленных на развитие выносливости. <i>Оценка эффективности занятий</i> Самооценка физического развития и физической подготовленности.	1
		Участие в сдаче теста по лыжным гонкам ВФСК «ГТО»	0.5
			0.5
Раздел 3. Физическое совершенствование	14.5	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	4
		Преодоление препятствий, прохождение дистанций. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	0.5
		Совершенствование техники классических лыжных ходов: попеременного двушажного и четырёхшажного хода, одновременного	2

	бесшажного, одношажного, двухшажного хода.	
	Совершенствование техники коньковых ходов: полуконькового и конькового хода без отталкивания руками; одновременного одношажного и попеременного двухшажного конькового хода.	2
	Комплекс упражнений, направленный на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.	2
	Прохождение дистанции по учебной лыжне (лыжной трассе) различными лыжными ходами (2000, 3000 м)	2
	Эстафеты, игры - соревнования.	2