

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Башкортостан
Средний специальный музыкальный колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОД.01 Общеобразовательные дисциплины
ПО «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»
Предмет «Физическая культура»
специальности 53.02.03
«Инструментальное исполнительство»
(по видам инструментов)

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **53.02.03 «Инструментальное исполнительство» (по видам инструментов)**

Организация разработчик: ГБПОУ РБ Средний специальный музыкальный колледж

Разработчик: **Клысова Дильбар Галимовна** – преподаватель физической культуры ГБПОУ РБ Средний специальный музыкальный колледж.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	56
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	60

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УПО.08.01. «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по специальности 53.02.03 «Инструментальное исполнительство» (по видам инструментов).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному учебному циклу, реализующему ФГОС основного общего образования.

ПО. 08. Предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»

УПО.08.01. «Физическая культура»

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате изучения учебной дисциплины решаются следующие задачи:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни; понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Учебная дисциплина «Физическая культура» готовит к формированию общих и профессиональных компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 10. Использовать в профессиональной деятельности личностные, межпредметные, предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской

Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- 11) готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- 12) готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- 13) освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- 14) повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- 15) формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

Универсальные познавательные действия:

- 1) проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- 2) осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- 3) анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- 4) характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- 5) устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- 6) устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- 7) устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- 8) устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- 9) устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- 1) выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- 2) вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- 3) описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;
- 4) оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- 5) наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- 6) изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- 1) составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- 2) составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- 3) активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- 4) разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и

нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура» должны отражать:

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающиеся научатся:

- 1) выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- 2) проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- 3) составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- 4) осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- 5) выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- 6) выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- 7) передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- 8) выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- 9) демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- 10) передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- 11) демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
 - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
 - футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающиеся научатся:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10) выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающиеся научатся:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10) демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

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

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающиеся научатся:

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

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

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

4) составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

7) демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой прыжке;

тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

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

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающиеся научатся:

- 1) отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- 2) понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- 3) объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- 4) использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- 5) измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
- 6) использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессиональноприкладной физической подготовкой;
- 7) определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- 8) составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- 9) составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- 10) составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие;
- 11) совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- 12) совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- 13) совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- 14) тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УПО.08.01 «Физическая культура»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>506</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>336</i>
в том числе практическая работа (всего)	<i>170</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>170</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме контрольного урока с 5 по 9 класс</i>	

2.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

Гимнастические комбинации.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).

Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением

скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.

Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.

Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках.

Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.

Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении.

Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание».

Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

2.3 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1.		
1	Знания о физической культуре.	<i>в процессе урока</i>
Раздел 2.		
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	<i>в процессе урока</i>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1.		
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	<i>в процессе урока</i>
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i>	12
2.2	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i>	27
2.3	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i>	14
2.4	<i>Модуль «Спортивные игры».</i>	11
<i>Итого по разделу</i>		64
Раздел 3.		
3.1	<i>Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.</i>	8
<i>Итого по разделу</i>		8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		72

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1.		
1	Знания о физической культуре.	<i>в процессе урока</i>
Раздел 2.		
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	<i>в процессе урока</i>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1.		
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	<i>в процессе урока</i>
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i>	13
2.2	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i>	26
2.3	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i>	14
2.4	<i>Модуль «Спортивные игры».</i>	11
<i>Итого по разделу</i>		<i>64</i>
Раздел 3.		
3.1	<i>Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.</i>	8
<i>Итого по разделу</i>		<i>8</i>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		72

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1.		
1	Знания о физической культуре.	<i>в процессе урока</i>
Раздел 2.		
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	<i>в процессе урока</i>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1.		
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	<i>в процессе урока</i>
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i>	12
2.2	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i>	27
2.3	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i>	14
2.4	<i>Модуль «Спортивные игры».</i>	11
<i>Итого по разделу</i>		<i>64</i>
Раздел 3.		
3.1	<i>Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.</i>	8
<i>Итого по разделу</i>		<i>8</i>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		72

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1.		
1	Знания о физической культуре.	<i>в процессе урока</i>
Раздел 2.		
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	<i>в процессе урока</i>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1.		
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	<i>в процессе урока</i>
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i>	12
2.2	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i>	26
2.3	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i>	14
2.4	<i>Модуль «Спортивные игры».</i>	12
<i>Итого по разделу</i>		64
Раздел 3.		
3.1	<i>Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.</i>	8
<i>Итого по разделу</i>		8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		72

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1.		
1	Знания о физической культуре.	<i>в процессе урока</i>
Раздел 2.		
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	<i>в процессе урока</i>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1.		
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	<i>в процессе урока</i>
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i>	12
2.2	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i>	25
2.3	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i>	14
2.4	<i>Модуль «Спортивные игры».</i>	13
<i>Итого по разделу</i>		64
Раздел 3.		
3.1	<i>Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.</i>	8
<i>Итого по разделу</i>		8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		72

2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Модуль «Лёгкая атлетика»		14
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.	1
2	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Режим дня.	1
3	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Наблюдение за физическим развитием.	1
4	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Организация и проведение самостоятельных занятий.	1
5	Бег на результат (30 м). Определение состояния организма.	1
6	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью.	1

7	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью.	1
8	Совершенствование техники прыжка в длину разбега. Подбора разбега. Приземление. Составление дневника по физической культуре.	1
9	Закрепление техники прыжка в длину разбега. Упражнения утренней зарядки.	1
10	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с разбега. Обучение технике метания малого мяча в вертикальную неподвижную мишень.	1
11	Совершенствование техники метания малого мяча. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.	1
12	Закрепление техники метания мяча. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.	1
13	Сдача контрольного норматива – метание малого мяча. Челночный бег 3 по 10. Упражнения на развитие координации.	1
14	Бег в равномерном темпе 1000 м. Круговая тренировка.	1
Модуль «Спорт»		2
15	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м., 1000 м.	1

Самостоятельная работа		16
1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	4
2	Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге, прыжках, метаниях и кроссовой подготовке.	4
3	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	2
4	Выполнение упражнений для воспитания скоростных качеств.	2
5	Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	2
6	Выполнение упражнений для воспитания координации и точности.	1
7	Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	1

Модуль «Гимнастика»		12
17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	1
18	Строевые упражнения. Упражнения на формирование телосложения.	1
19	Сдача контрольного норматива - поднимание туловища. Обучение технике кувырка вперед и назад в группировке. Строевые упражнения.	1
20	Кувырок вперед и назад в группировке. Строевые упражнения. ОРУ с предметами.	1
21	Контроль техники выполнения кувырка вперед и назад. Обучение технике стойка на лопатках.	1
22	Кувырок назад из стойки на лопатках. ОРУ в движение.	1
23	Закрепление техники кувырка назад из стойки на лопатках. ОРУ в кругу.	1
24	Контроль техники кувырка назад из стойки на лопатках. ОРУ с гимнастическими палками.	1
25	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие гибкости.	1
26	Сдача контрольного норматива – наклон вперед из положения стоя.	1
27	Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения на развитие координации.	1
28	Контроль строевой подготовки. Упражнения на гимнастической лестнице. ОРУ на гимнастических ковриках.	1

Самостоятельная работа		12
1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4
2	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по гимнастике.	2
3	Составление комплекса утренней гимнастики.	2
5	Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических качеств.	3
6	Выполнение круговой тренировки №1	1

Модуль «Спортивные игры» (баскетбол)		4
29	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. История баскетбола. Основные правила игры.	1
30	Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, на месте и в движение. Подвижные игры с	1

	элементами баскетбола.	
31	Обучение технике ведения мяча на месте и в движение. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
32	Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Игра в мини-баскетбол.	1

Самостоятельная работа		4
1	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	4

Модуль «Зимние виды спорта»		14
33	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременно двухшажный ход (имитация).	1
34	Попеременно двухшажный ход. Работа рук. Прохождение дистанции до 2 км.	1
35	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1
36	Контроль техники лыжных ходов. Обучение технике подъема «лесенкой» и спуск с горы в основной стойке. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
37	Подъема «лесенкой» и спуск с горы в основной стойке. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Передвижение на лыжах до 2,5 км.	1
38	Повороты на лыжах способом переступания. Подъема «лесенкой» и спуск с горы в основной стойке. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1
39	Контроль техники подъема и спуска с горы. Повороты на лыжах способом переступания. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 3 км.	1
40	Обучение технике торможения плугом. Прохождение дистанции до 3 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1
41	Совершенствование техники торможения плугом. Прохождение дистанции до 3 км.	1
42	Закрепление техники торможения плугом. Прохождение дистанции до 3 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1

43	Контроль техники поворотов переступанием. Обучение технике поворотам переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.	1
44	Сдача контрольного норматива - бег на лыжах 1 км – девочки и 2 км – мальчики.	1
45	Свободное катание с использованием изученных лыжных ходов. Развитие выносливости на дистанции до 3 км.	1
46	Контроль техники торможения плугом. Прохождение дистанции до 3 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1

Самостоятельная работа		14
1	Закрепление и совершенствование техники лыжных ходов, в процессе самостоятельных занятий.	5
2	Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.	4
3	Прохождение дистанции до 3 км. с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	4
4	Составление комплекса ОРУ с лыжными палочками.	1

Модуль «Спорт»		3
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
Модуль «Спортивные игры»		7
50	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. История волейбола. Обучение технике стойка игрока и передвижения в стойке.	1
51	Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
52	Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
53	Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	1

54	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	1
55	«Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Игра в мини-волейбол.	1
56	Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Игра в мини-волейбол.	1

Самостоятельная работа		10
1	Закрепление и совершенствование техники владения мячом в волейболе.	4
2	Изучение правил игры.	2
3	Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2
4	Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2

Модуль «Легкая атлетика»		13
57	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения.	1
58	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Круговая эстафета.	1
59	Бег на результат (30 м). Прыжок в длину с места. Бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения.	1
60	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. Бег в равномерном темпе (1000 м).	1
61	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подбора разбега. Приземление.	1
62	Закрепление техники прыжка в длину разбега.	1
63	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча с места на дальность.	1
64	Закрепление техники метания малого мяча. Челночный бег 3 по 10. Круговая тренировка.	1
65	Сдача контрольного норматива – метание малого мяча. Бег в равномерном темпе (1000 м).	1
66	Сдача контрольного норматива - челночный бег 3 по 10 м. Бег в равномерном темпе 1000 м.	1
67	Сдача контрольного норматива - бег 1000 метров без учёта времени.	1
68	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	1

69	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Эстафеты. Развитие выносливости.	
Модуль «Спорт»		3
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Метание мяча весом 150г.	1
71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3 по 10м. Плавание 50м.	1
72	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени ГТО.	1

Самостоятельная работа		16
1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	5
2	Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге, прыжках, метаниях и кроссовой подготовке.	3
3	Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки.	3
4	Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	1
5	Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	1
6	Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и мышц спины.	1
7	Выполнение специально беговых упражнений.	2

6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Модуль «Легкая атлетика»		14
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр.	1
2	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Физическая подготовка человека.	1
3	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Основные показатели физической нагрузки.	1
4	Бег на результат (60 м). Прыжковые упражнения.	1
5	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с	1

	места. Спринтерский бег.	
6	Прыжковые упражнения: Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Спринтерский бег. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1
7	Совершенствование техники прыжка в длину разбега. Подбора разбега. Приземление. Составление дневника по физической культуре.	1
8	Закрепление техники прыжка в длину разбега. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью.	1
9	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с разбега. Обучение технике метания теннисного мяча в подвижную мишень.	1
10	Совершенствование техники метания теннисного мяча. Упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений.	1
11	Закрепление техники метания теннисного мяча. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью.	1
12	Сдача контрольного норматива – метание теннисного мяча. Челночный бег 3 по 10. Упражнения на развитие координации.	1
13	Челночный бег 3 по 10. Круговая тренировка.	1
14	Сдача контрольного норматива - челночный бег 3 по 10 м. Бег в равномерном темпе 1000 м.	1
	Модуль «Спорт»	2
15	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Первая помощь при травмах.	1
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м,60 м, 1000 м,1500 м.	1
	Самостоятельная работа	16
1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	5
2	Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге, прыжках, метаниях и кроссовой подготовке.	5
3	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	2
4	Выполнение упражнений для воспитания скоростных качеств.	1
5	Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	1
6	Выполнение упражнений для воспитания координации и точности.	1

7	Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	1
Модуль «Гимнастика»		13
17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. История гимнастики. Строевые упражнения.	1
18	Обучение технике строевых упражнений - строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
19	Совершенствование техники строевых упражнений - строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
20	Контроль техники строевых упражнений - строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
21	Кувырок вперед и назад в группировке. Строевые упражнения. ОРУ с предметами.	1
22	Контроль техники выполнения кувырка вперед и назад. Совершенствование технике стойка на лопатках.	1
23	Кувырок назад из стойки на лопатках. ОРУ в движение.	1
24	Закрепление техники кувырка назад из стойки на лопатках. ОРУ в кругу.	1
25	Контроль техники кувырка назад из стойки на лопатках. ОРУ с гимнастическими палками.	1
26	Сдача контрольного норматива – наклон вперед из положения стоя. Упражнения ритмической гимнастики.	1
27	Упражнения ритмической гимнастики. Броски набивного мяча.	1
28	Лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке. Упражнения ритмической гимнастики. Броски набивного мяча.	1
29	Сдача контрольного норматива – бросок набивного мяча. Гимнастические комбинации.	1
Самостоятельная работа		13
1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	5
2	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по гимнастике.	2
3	Составление комплекса утренней гимнастики.	2
4	Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических качеств.	3
5	Выполнение круговой тренировки №1	1
Модуль «Спортивные игры» (баскетбол)		4
30	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. История баскетбола. Основные правила игры.	1

31	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движение. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1
32	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1
33	Техническая подготовка в игровых действиях: в прыжке, после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1
Самостоятельная работа		4
1	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	4
Модуль «Зимние виды спорта»		14
34	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Одновременно одношажный ход (имитация).	1
35	Одновременно одношажный ход Работа рук. Прохождение дистанции до 2 км.	1
36	Передвижение на лыжах одновременно одношажным и попеременным двухшажным ходом.	1
37	Контроль техники лыжных ходов. Подъем «лесенкой» и спуск с горы в низкой стойке. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
38	Подъема «лесенкой» и спуск с горы в низкой стойке. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 2,5 км.	1
39	Повороты на лыжах способом переступания. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 2,5 км.	1
40	Контроль техники подъема и спуска с горы. Повороты на лыжах способом переступания. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременно одношажным ходом до 3 км.	1
41	Торможения плугом. Прохождение дистанции до 3 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1
42	Совершенствование техники торможения плугом. Прохождение дистанции до 3 км.	1
43	Закрепление техники торможения плугом.	1

	Прохождение дистанции до 3 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	
44	Контроль техники поворотов переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.	1
45	Сдача контрольного норматива - бег на лыжах 1 км – девочки и 2 км – мальчики.	1
46	Свободное катание с использованием изученных лыжных ходов. Развитие выносливости на дистанции до 3 км.	1
47	Контроль техники торможения плугом. Прохождение дистанции до 3 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1
Самостоятельная работа		14
1	Закрепление и совершенствование техники лыжных ходов, в процессе самостоятельных занятий.	5
2	Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.	4
3	Прохождение дистанции до 3,5 км. с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	4
4	Составление комплекса ОРУ с лыжными палочками.	1
Модуль «Спорт»		3
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км, 2 км. Эстафеты	1
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
Модуль «Спортивные игры» (волейбол)		7
51	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. История волейбола. Обучение технике стойка игрока и передвижения в стойке.	1
52	Совершенствование техники стойка игрока и передвижения в стойке. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1
53	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1

54	Оценка техники выполнения стойки передвижений. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Игра в мини-волейбол.	1
56	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху. Игра в мини-волейбол.	1
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. Игра в мини-волейбол.	1
Самостоятельная работа		10
1	Закрепление и совершенствование техники владения мячом в волейболе.	2
2	Изучение правил игры.	2
3	Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2
4	Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2
5	Выполнение круговой тренировки №2	2
Легкая атлетика		12
58	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
59	Обучение технике передачи эстафетной палочки. Бег на результат (60 м). Круговая эстафета.	1
60	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Спринтерский бег.	1
61	Закрепление техники передачи эстафетной палочки. Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.	1
62	Оценка техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подбора разбега. Приземление.	1
63	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания теннисного мяча.	1
64	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники метания теннисного мяча с места на дальность.	1
65	Закрепление техники метания мяча. Челночный бег 3 по 10. Круговая тренировка.	1
66	Сдача контрольного норматива – метание теннисного мяча. Бег в равномерном темпе (1000 м).	1
67	Сдача контрольного норматива - челночный бег 3 по	1

	10 м. Бег в равномерном темпе 1000 м.	
68	Сдача контрольного норматива - бег 1000 метров без учёта времени.	1
69	Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	1
Модуль «Спорт»		3
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Метание мяча весом 150г.	1
71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3 по 10м. Плавание 50м.	1
72	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени ГТО.	1
Самостоятельная работа		15
1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	5
2	Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге, прыжках, метаниях и кроссовой подготовке.	3
3	Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки.	2
4	Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	1
5	Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	1
6	Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и мышц спины.	1
7	Выполнение специально беговых упражнений.	2

7 класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика		14
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России.	1
2	Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Ведение дневника по физической культуре.	1
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Низкий старт. Спринтерский	1

	бег.	
4	Бег на результат (60 м). Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».	1
5	Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Эстафетный бег.	1
6	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Подбора разбега. Приземление.	1
7	Сдача контрольного норматива - бег 1000 метров (м), 500 метров (д).	1
8	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Эстафетный бег.	1
9	Сдача контрольного норматива - прыжок способом «согнув ноги». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1
10	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Эстафетный бег.	1
11	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. Закрепление техники метания мяча.	1
12	Бег в равномерном темпе 1000 м. Круговая эстафета.	1
13	Сдача контрольного норматива – метание малого мяча в катящуюся мишень.	1
14	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1
	Модуль «Спорт»	2
15	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м, 1500 м.	1
	Самостоятельная работа	16
1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	5
2	Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге, прыжках, метаниях и кроссовой подготовке.	5
3	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	2
4	Выполнение упражнений для воспитания скоростных качеств.	1
5	Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	1

6	Выполнение упражнений для воспитания координации и точности.	1
7	Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	1
Модуль «Гимнастика»		12
17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ в парах.	1
18	Строевые упражнения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1
19	Кувырок вперед и назад в группировке. Строевые упражнения. ОРУ с предметами.	1
20	Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках. Стойка на голове с опорой на руки.	1
21	Обучение акробатическим комбинациям - кувырок вперед стойка на голове с опорой на руки (мальчики); кувырок назад в полушпагат (девочки).	1
22	Совершенствование акробатических комбинаций. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	1
23	Закрепление акробатических комбинаций. Броски набивного мяча из-за головы.	1
24	Контроль техники выполнения акробатической комбинации. Прыжки на скакалке.	1
25	Лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке. Упражнения ритмической гимнастики. Броски набивного мяча из-за головы.	1
26	Сдача контрольного норматива – наклон вперед из положения стоя. ОРУ на гимнастических ковриках.	1
27	Лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке. Строевой шаг. Повороты в движении.	1
28	Сдача контрольного норматива – бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.	1
Самостоятельная работа		12
1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	5
2	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по гимнастике.	2
3	Составление комплекса утренней гимнастики.	1
4	Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических качеств.	3
5	Выполнение круговой тренировки №1	1

Спортивные игры с элементами баскетбола		4
29	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. История баскетбола. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1
30	Ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1
31	Передача и ловля мяча после отскока от пола. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1
32	Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1
Самостоятельная работа		4
1	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	4
Модуль «Зимние виды спорта»		14
33	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Одновременно одношажный ход, попеременно двухшажный ход (имитация).	1
34	Передвижение на лыжах с переходом с одновременно одношажного хода на попеременно двухшажный ход и обратно. Прохождение дистанции до 3 км.	1
35	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Прохождение дистанции до 3 км.	1
36	Контроль техники лыжных ходов. Подъем «лесенкой» и спуск с горы. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1
37	Подъема «лесенкой» и спуск с горы в низкой стойке. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Передвижение на лыжах до 3,5 км.	1
38	Торможение и повороты на лыжах упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Передвижение на лыжах до 3,5 км.	1
39	Контроль техники подъема и спуска с горы. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1
40	Торможение и повороты на лыжах упором. Прохождение дистанции до 4 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1

41	Закрепление техники торможения и поворотов упором. Прохождение дистанции до 4 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1
42	Контроль техники торможения и поворотов упором. Прохождение дистанции до 4 км.	1
43	Свободное катание с использованием изученных лыжных ходов. Развитие выносливости на дистанции до 3 км.	1
44	Сдача контрольного норматива - бег на лыжах 1 км – девочки и 2 км – мальчики.	1
45	Прохождение дистанции до 4 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности. Эстафеты.	1
46	Прохождение дистанции до 4 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности. Подвижные игры.	1
Самостоятельная работа		14
1	Закрепление и совершенствование техники лыжных ходов, в процессе самостоятельных занятий.	5
2	Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.	4
3	Прохождение дистанции до 3,5 км. с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	4
4	Составление комплекса ОРУ с лыжными палочками.	1
Модуль «Спорт»		3
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км. Эстафеты	1
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
Модуль «Спортивные игры»		7
50	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. История волейбола. Обучение технике стойка игрока и передвижения в стойке.	1
51	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических	1

	приёмов. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	
52	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
53	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
54	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	1
55	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игра в мини-волейбол.	1
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игра в мини-волейбол.	1
Самостоятельная работа		10
1	Закрепление и совершенствование техники владения мячом в волейболе.	2
2	Изучение правил игры.	2
3	Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2
4	Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2
5	Выполнение круговой тренировки №2	2
Легкая атлетика		13
57	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
58	Обучение технике передачи эстафетной палочки. Высокий старт (до 30-40м), бег с ускорением (40-60 м). Круговая эстафета.	1
59	Бег на результат (60 м). Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	1
60	Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Эстафетный бег.	1
61	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Подбора разбега. Приземление.	1
62	Сдача контрольного норматива - бег 1000 метров (м), 500 метров (д).	1
63	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Эстафетный бег.	1
64	Сдача контрольного норматива - прыжок способом	1

	«согнув ноги». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	
65	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Эстафетный бег.	1
66	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. Закрепление техники метания мяча.	1
67	Бег в равномерном темпе 1000 м. Круговая эстафета.	1
68	Сдача контрольного норматива – метание малого мяча в катящуюся мишень.	1
69	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1
	Модуль «Спорт»	3
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Метание мяча весом 150г.	1
71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3 по 10м. Плавание 50м.	1
72	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени ГТО.	1
	Самостоятельная работа	16
1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	5
2	Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге, прыжках, метаниях и кроссовой подготовке.	3
3	Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки.	3
4	Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	1
5	Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	1
6	Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и мышц спины.	1
7	Выполнение специально беговых упражнений.	2

8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика	14
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	1

	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	
2	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1
3	Низкий старт (до 30 м), бег с ускорением (70-80 м), финиширование, специальные беговые упражнения.	1
4	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1
5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1
6	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.	1
7	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1
8	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места. Бег в равномерной скоростью на длинные дистанции.	1
9	Челночный бег 3 по 10 м. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. СБУ.	1
10	Метание малого мяча на дальность (150 гр). Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1
11	Сдача контрольного норматива- челночный бег 3 по 10 м. Бег в равномерном темпе 1000 м. Круговая тренировка.	1
12	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность (150 гр). Бег в равномерном темпе 1000 м.	1
13	Сдача контрольного норматива – метание мяча (150 гр.). Бег в равномерном темпе 1000 м.	1
14	Сдача контрольного норматива – бег 500 м (д); 1000 м (ю). Круговая эстафета.	1
	Модуль «Спорт»	2
15	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м, 1500 м, 2000 м.	1
	Самостоятельная работа	16
1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	5
2	Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге,	5

	прыжках, метаниях и кроссовой подготовке.	
3	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	2
4	Выполнение упражнений для воспитания скоростных качеств.	1
5	Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	1
6	Выполнение упражнений для воспитания координации и точности.	1
7	Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	1
Гимнастика с элементами акробатики		12
17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.	1
18	Обучение технике строевых упражнений - «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте.	1
19	Совершенствование техники строевых упражнений - «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание в висе.	1
20	Закрепление техники строевых упражнений - «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ в парах. Контроль подтягивание в висе.	1
21	Обучение акробатическим комбинациям - <i>Мальчики</i> : кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. <i>Девочки</i> : мост и поворот упор, стоя на одном колене; кувырок вперед и назад.	1
22	Совершенствование акробатических комбинаций. Строевая подготовка. ОРУ с гимнастическими палками.	1
23	Закрепление акробатических комбинаций. Строевая подготовка. ОРУ в движение.	1
24	Контроль техники выполнения акробатических комбинаций. Полоса препятствий .	1
25	Сдача контрольного норматива – наклон вперед из положения стоя. Вольные упражнения. Полоса препятствий.	1
26	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. Вольные упражнения. Круговая тренировка.	1
27	Сдача контрольного норматива – бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Вольные упражнения.	1
28	Лазанье по гимнастической стенке. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1
Самостоятельная работа		12
1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	5

2	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по гимнастике.	2
3	Составление комплекса утренней гимнастики.	2
4	Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических качеств.	2
5	Выполнение круговой тренировки №1	1
Спортивные игры с элементами баскетбола		5
29	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока.	1
30	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических. Игра в мини-баскетбол.	1
31	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игра в мини-баскетбол.	1
32	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игра в мини-баскетбол.	1
33	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных приемов. Игра в мини-баскетбол.	1
Самостоятельная работа		5
1	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	5
Модуль «Зимние виды спорта»		14
34	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение техники лыжных ходов.	1
35	Одновременно бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1
36	Техника передвижения одновременно бесшажным ходом. Способы преодолений естественных препятствий на лыжах. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
37	Техника передвижения одновременно бесшажным ходом. Способы преодолений естественных препятствий на лыжах. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
38	Контроль техники передвижения на лыжах одновременно бесшажным ход. Способы преодолений естественных препятствий на лыжах. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
39	Переход с попеременного двухшажного хода на	1

	одновременный бесшажный ход и обратно. Прохождение дистанции до 3 км.	
40	Обучение техники подъема елочкой и спуска в средней стойке. Прохождение дистанции до 3 км.	1
41	Совершенствование техники подъема елочкой и спуска в средней стойке. Прохождение дистанции до 3 км.	1
42	Обучение технике торможения боковым скольжением. Прохождение дистанции до 3,5 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1
43	Совершенствование техники торможения боковым скольжением. Прохождение дистанции до 3,5 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1
44	Закрепление техники торможения боковым скольжением. Прохождение дистанции до 4 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1
45	Контроль техники торможения боковым скольжением. Прохождение дистанции до 4 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1
46	Сдача контрольного норматива - бег на лыжах 1000 м – девочки и 2000 м – мальчики.	1
47	Эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м. Прохождение дистанции до 4,5 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1
Самостоятельная работа		14
1	Закрепление и совершенствование техники лыжных ходов, в процессе самостоятельных занятий.	5
2	Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.	4
3	Прохождение дистанции до 5 км. с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	4
4	Составление комплекса ОРУ с лыжными палочками.	1
Модуль «Спорт»		3
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км, 3 км. Эстафеты	1
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места	1

	толчком двумя ногами.	
Спортивные игры с элементами волейбола		7
51	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. История волейбола. Совершенствование техники - стойка игрока и передвижения в стойке.	1
52	Прямой нападающий удар. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1
53	Прямой нападающий удар. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1
56	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1
57	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1
Самостоятельная работа		10
1	Закрепление и совершенствование техники владения мячом в волейболе.	2
2	Изучение правил игры.	2
3	Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2
4	Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2
5	Выполнение круговой тренировки №2	2
Легкая атлетика		12
58	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт (до 30 м), бег с ускорением (70-80 м), финиширование, специальные беговые упражнения.	1
59	Обучение технике передачи эстафетной палочки. Бег на результат (60 м). Круговая эстафета.	1
60	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Низкий старт (до 30 м), бег с ускорением (70-80 м), финиширование.	1
61	Закрепление техники передачи эстафетной палочки. Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.	1
62	Оценка техники передачи эстафетной палочки.	1

	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «пригнувшись». Подбора разбега. Приземление.	
63	Закрепление техники прыжка в длину разбега способом «пригнувшись». Совершенствование техники метания малого мяча (150 гр.) с места на дальность.	1
64	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча (150 гр.) с места на дальность.	1
65	Закрепление техники метания мяча. Челночный бег 3 по 10.	1
66	Сдача контрольного норматива – метание мяча. Бег в равномерном темпе (1000 м).	1
67	Бег в равномерном темпе 1000 метров, специальные беговые упражнения.	1
68	Сдача контрольного норматива - челночный бег 3 по 10 м. Бег в равномерном темпе 1000 м. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	1
69	Бег на результат - 1000 м (м);500 м (д). Круговая эстафета.	1
	Модуль «Спорт»	3
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Метание мяча весом 150г.	1
71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3 по 10м. Плавание 50м.	1
72	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени ГТО.	1
	Самостоятельная работа	15
1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	4
2	Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге, прыжках, метаниях и кроссовой подготовке.	3
3	Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки.	3
4	Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	1
5	Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	1
6	Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и мышц спины.	1
7	Выполнение специально беговых упражнений.	2

9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика		14
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1
2	Низкий старт. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1
3	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Занятия физической культурой и режим питания.	1
4	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1
5	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
6	Прыжок в длину с разбега способом «пригнувшись» и «согнув ноги». Специальные беговые упражнения.	1
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подбора разбега. Приземление.	1
8	Бег на результат 100 м. Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «пригнувшись» и «согнув ноги».	1
9	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с разбега. Обучение технике метания спортивного снаряда с разбега на дальность.	1
10	Совершенствование технике метания спортивного снаряда с разбега на дальность. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	1
11	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. Закрепление техники метания спортивного снаряда с разбега на дальность.	1
12	Сдача контрольного норматива – метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	1
13	Кроссовый бег. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1

14	Бег на результат 1000 метров (ю), 500 метров (д). Специальные беговые упражнения.	1
Модуль «Спорт»		2
15	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м, 100м, 2000 м, 3000 м.	1
Самостоятельная работа		16
1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	6
2	Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге, прыжках, метаниях и кроссовой подготовке.	5
3	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	1
4	Выполнение упражнений для воспитания скоростных качеств.	1
5	Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	1
6	Выполнение упражнений для воспитания координации и точности.	1
7	Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	1
Гимнастика с элементами акробатики		12
17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1
18	Обучение технике строевых упражнений - переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движение.	1
19	Совершенствование техники строевых упражнений. ОРУ с гимнастическими палками.	1
20	Сдача контрольного норматива – наклон вперед из положения стоя. Кувырки вперед и назад в группировке. Закрепление техники строевых упражнений.	1
21	Обучение технике - длинный кувырок вперед с разбега, кувырок назад в упор.	1
22	Длинный кувырок вперед с разбега, кувырок назад в упор. Полоса препятствий.	1
23	Обучение акробатическим комбинациям - <i>юноши</i> : из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. <i>Девочки</i> : равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.	1

24	Контроль техники выполнения акробатической комбинации. Полоса препятствий.	1
25	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы ОРУ на 32 счета. Упражнения черлидинга.	1
26	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы ОРУ на 32 счета. Упражнения черлидинга.	1
27	Сдача контрольного норматива – бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.	1
28	Контроль техники выполнения ОРУ на 32 счета.	1
Самостоятельная работа		12
1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	5
2	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по гимнастике.	2
3	Составление комплекса утренней гимнастики.	2
5	Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических качеств.	2
6	Выполнение круговой тренировки №1	1
Модуль «Спортивные игры»		6
29	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Правила игры. Стойка и передвижения игрока.	1
30	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1
31	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1
32	Техническая подготовка в игровых действиях: в прыжке, после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1
33	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1
34	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1
Самостоятельная работа		6
1	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	2
2	Изучение правил игры.	2

3	Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2
Модуль «Зимние виды спорта»		14
35	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение техники лыжных ходов.	1
36	Одновременно бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1
37	Техника передвижения одновременно бесшажным ходом. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
38	Техника передвижения одновременно бесшажным ходом. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
39	Контроль техники передвижения на лыжах одновременно бесшажным ходом. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
40	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно. Прохождение дистанции до 3 км.	1
41	Обучение технике подъема елочкой и спуска в средней стойке. Прохождение дистанции до 3 км.	1
42	Совершенствование техники подъема елочкой и спуска в средней стойке. Прохождение дистанции до 3 км.	1
43	Обучение технике торможения боковым скольжением. Прохождение дистанции до 3,5 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1
44	Совершенствование техники торможения боковым скольжением. Прохождение дистанции до 3,5 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1
45	Закрепление техники торможения боковым скольжением. Прохождение дистанции до 4 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1
46	Контроль техники торможения боковым скольжением. Прохождение дистанции до 4 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1
47	Сдача контрольного норматива - бег на лыжах 1000 м – девочки и 2000 м – мальчики.	1
48	Эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м. Прохождение дистанции до 4,5 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1
Самостоятельная работа		14

1	Закрепление и совершенствование техники лыжных ходов, в процессе самостоятельных занятий.	5
2	Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.	4
3	Прохождение дистанции до 5 км. с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	5
Модуль «Спорт»		3
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км, 3 км. Эстафеты	1
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
Модуль «Спортивные игры» (волейбола)		7
52	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Совершенствование техники - стойка игрока и передвижения в стойке.	1
53	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1
54	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении.	1
55	Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка.	1
56	Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка.	1
57	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1
58	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1
Самостоятельная работа		10
1	Закрепление и совершенствование техники владения мячом в волейболе.	2
2	Изучение правил игры.	2
3	Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2
4	Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2
5	Выполнение круговой тренировки №2	2

Легкая атлетика		11
59	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт (до 30 м), бег с ускорением (70-80 м), финиширование, специальные беговые упражнения.	1
60	Обучение технике передачи эстафетной палочки. Бег на результат (60 м). Круговая эстафета.	1
61	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Низкий старт (до 30 м), бег с ускорением (70-80 м), финиширование.	1
62	Закрепление техники передачи эстафетной палочки. Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.	1
63	Оценка техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «пригнувшись». Подбора разбега. Приземление.	1
64	Закрепление техники прыжка в длину разбега способом «пригнувшись». Совершенствование техники метания малого мяча (150 гр.) с места на дальность.	1
65	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча (150 гр.) с места на дальность.	1
66	Закрепление техники метания мяча. Челночный бег 3 по 10. Бег в равномерном темпе 1000 метров, специальные беговые упражнения.	1
67	Сдача контрольного норматива – метание мяча. Бег в равномерном темпе (1000 м).	1
68	Бег на результат - 1000 м (м);500 м (д). Круговая эстафета.	1
69	Сдача контрольного норматива - челночный бег 3 по 10 м. Бег в равномерном темпе 1000 м. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	1
Модуль «Спорт»		3
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Метание мяча весом 150г.	1
71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3 по 10м. Плавание 50м.	1
72	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени ГТО.	1
Самостоятельная работа		14
1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	3

2	Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге, прыжках, метаниях и кроссовой подготовке.	3
3	Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки.	3
4	Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2
5	Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	2
6	Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и мышц спины.	1

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к учебно-методическому и материально-техническому обеспечению

Для реализации программы предмета

физическая культура предусмотрен спортивный зал оснащенный оборудованием и инвентарем:

- *Гимнастика* - шведская стенка, перекладина, гимнастические маты и коврики, скамейки, гимнастические палки, скакалки, обручи, набивные мячи, малые мячи;
- *Спортивные и подвижные игры*: футбольные ворота для мини футбола, баскетбольные щиты, стойки для волейбола, корзина баскетбольная, секи волейбольные и баскетбольные; мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные; сетки, стойки и ракетки для игры в настольный теннис и бадминтон; табло для счета, столы для настольного тенниса.
- *Лыжная подготовка*: лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки;
- *Легкая атлетика*: эстафетные палочки, мячи для метания, конусы, секундомер, рулетка, флажки для разметки, свисток.
- *Технические средства обучения*: ноутбук, колонки для музыки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Физическая культура: 5-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
2. Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
3. Физическая культура, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Дополнительная литература:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М.Я. Виленский,

- В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова ; под ред. М.Я. Виленского. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2017.
2. Патрикеев, А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 5-7 класс / А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2018.
 3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы : учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 5-е изд. – М. Просвещение, 2021.

Интернет - ресурсы:

Электронный учебник Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс <https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html>.

Электронный учебник Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы <https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html>.

Электронный учебник Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы <https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/m..>

Дополнительные интернет - ресурсы (применение ИКТ в сфере образования)

Дополнительные интернет - ресурсы (применение ИКТ в сфере образования)

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - Методические материалы, программные средства для учебной деятельности и организации учебного процесса. school-collection.edu.ru

<https://edu.gov.ru> - Официальный сайт Министерства Просвещения Российской Федерации.

rost.ru/projects - Национальный проект "Образование".

<https://fipi.ru/> Федеральный институт педагогических измерений

<http://ru.iite.unesco.org> Институт ЮНЕСКО по ИТ в образовании. Миссия ИИТО – служить центром передового опыта и предоставлять техническое содействие и консультации в сфере применения ИКТ в образовании.

<https://education.bashkortostan.ru> - Официальный сайт Министерства образования и науки Республики Башкортостан

<https://culture.bashkortostan.ru> Официальный сайт Министерства культуры Республики Башкортостан

<https://ssmk.bash.muzkult.ru> – Официальный сайт ГБПОУ РБ Средний специальный музыкальный колледж

<https://nimc-ufa.ru> «Научно-информационно-методический центр» городского округа город Уфа Республики Башкортостан

<https://irorb.ru> Институт развития образования Башкортостана

<http://school-collection.edu.ru/> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Целью создания Коллекции является сосредоточение в одном месте и предоставление доступа к полному набору современных обучающих средств, предназначенных для преподавания и

изучения различных учебных дисциплин в соответствии с федеральным компонентом государственных образовательных стандартов

<https://uchebnik.mos.ru/catalogue> - Московская электронная школа» — это уникальное сочетание традиционного образования и цифровых технологий, которое дает возможность учить и учиться по-новому.

<https://yrok.pf> — педагогическое сообщество, предназначенное для работников школьного, дошкольного и дополнительного образования, а также для всех специалистов, занимающихся образовательной и воспитательной деятельностью.

<https://pedsovet.org/beta> — всероссийский интернет-педсовет.

<https://interneturok.ru/> — открытые уроки содержат тесты, тренажеры и конспекты. Учитель найдет готовые материалы для урока, может послушать видео лекции по детской психологии.

<https://lecta.rosuchebnik.ru> - доступ к электронным учебникам «ДРОФА»

<https://infourok.ru> – сайт для преподавателей, школьников, студентов, их родителей.

<https://www.mos.ru/city/projects/mesh/> - Московская электронная школа

<https://icanchoose.ru/blog/70-luchshih-besplatnyh-shablonov-dlya-prezentacij/> - 70 бесплатных шаблонов для презентаций

<https://vip.1cult.ru> Система Культура – отраслевой ресурс для учреждений культуры

<http://www.gid-edu.ru> Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Гид образования»

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Освоение предмета может включать использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

- технические средства: компьютерная техника и средства связи (ноутбук, проектор, экран, USB-накопители и т.п.);
- коммуникационные средства (проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты, личного кабинета студента и преподавателя, видеотрансляций);
- организационно-методическое обеспечение (использование электронных мультимедийных презентаций при проведении практических занятий);
- программное обеспечение (Microsoft Office (Excel, Power Point, Word и т.д.), поисковые системы, электронная почта и т.п.);
- Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP, Windows 10
- Kaspersky Security для Windows

Всем обучающимся и преподавателям Среднего специального музыкального колледжа обеспечен доступ к бесплатным коллекциям

Электронной библиотечной системы «[Национальной электронной библиотеки](#)», включающей учебники, учебные пособия, научные монографии, периодические издания и ЭБС «Лань».

При изучении программы применяются как традиционные, так и, при необходимости дистанционные формы организации обучения. Дистанционные формы обучения реализуются с применением информационно - телекоммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии с обучающимися.

Организация учебного процесса в форме дистанционного обучения (при организации образовательного процесса в период особой эпидемиологической ситуации), проводится с использованием технологий электронного обучения. Дистанционное обучение сопровождается консультированием обучающихся и их родителей (законных представителей) в любой доступной дистанционной форме. Организация учебного процесса в форме дистанционного обучения (при организации образовательного процесса в период особой эпидемиологической ситуации), проводится с использованием технологий электронного обучения. Дистанционное обучение сопровождается консультированием обучающихся и их родителей (законных представителей) в любой доступной дистанционной форме.

Платформы и площадки ССМК при реализации дистанционного обучения

<p>Групповые и мелкогрупповые занятия</p>	<p>Электронная школа «ELSSCHOOL» HYPERLINK "https://elschool.ru/"https://elschool.ru Ютуб – канал ССМК. Переход по ссылкам преподавателей https://www.youtube.com/view_all_playlists?nv=1 Платформы и мессенджеры: Социальная сеть «Вконтакте», платформа «Сферум» Электронная почта преподавателей</p>
<p>Индивидуальные занятия</p>	<p>Ютуб – канал ССМК. Переход по ссылкам преподавателей https://www.youtube.com/view_all_playlists?nv=1 Платформы и мессенджеры: Социальная сеть «Вконтакте», платформа «Сферум» Электронная почта преподавателей</p>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных работ, уроков развития речи, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <p>2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p> <p>3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения</p>	<p>Оценка теоретической подготовленности, методико-практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов:</p> <p>Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции, челночный бег, кроссовая подготовка; прыжки в длину; метание мяча.</p> <p>Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (стойки и передвижения игрока; броски, передачи, подачи, ведения мяча; учебная игра.</p> <p>Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов; прохождение дистанции на время.</p> <p>Гимнастика. Оценка техник выполнения агроботанических комбинаций; строевых упражнений; броски набивного мяча; комплекс упражнений на 32 счета; комплекс общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;</p>

оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение

упражнения на гибкость.

функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению **нормативов** Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

(в ред. **Приказа** Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности,

использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.