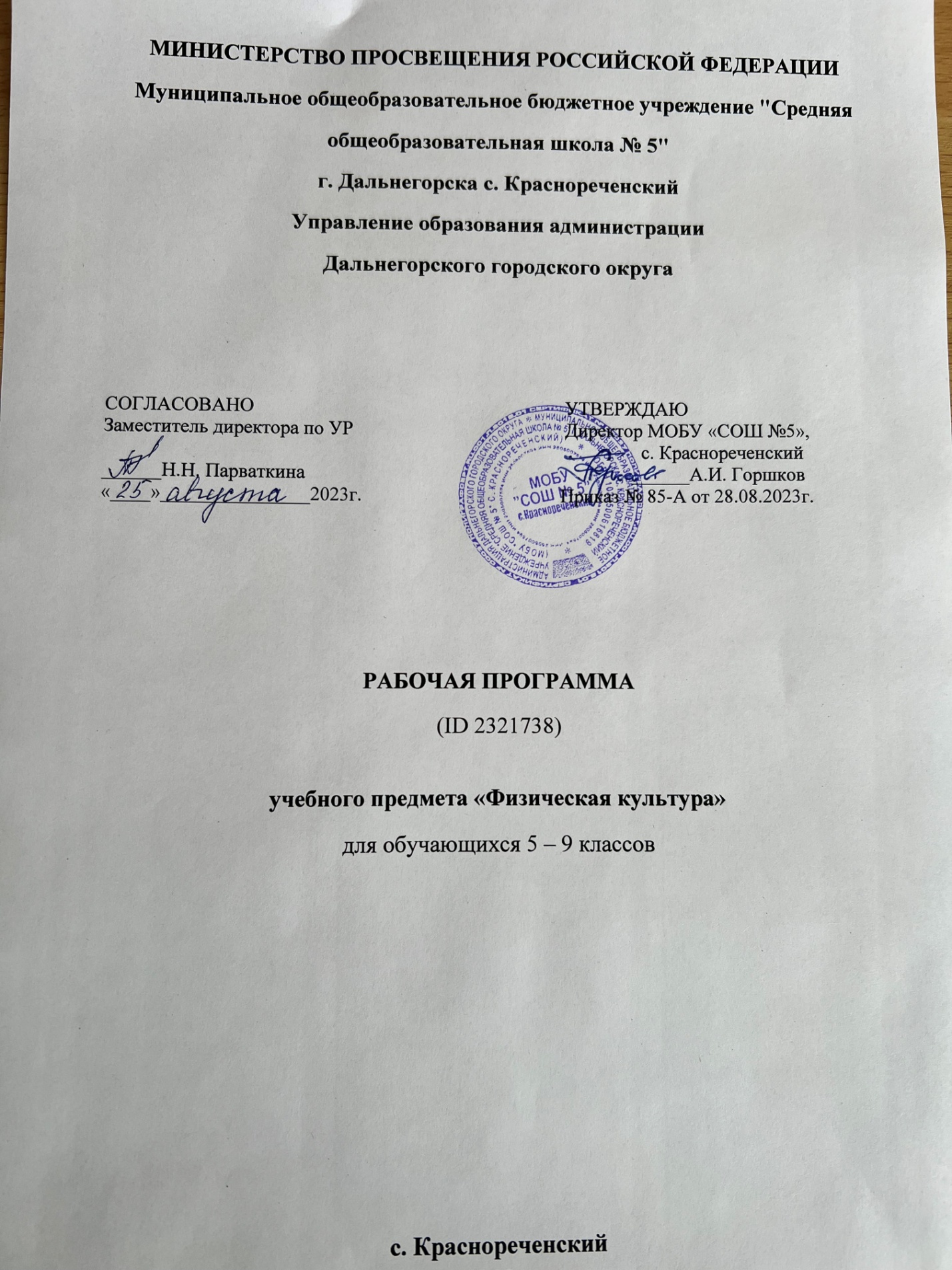
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

‌Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе)‌

​

​**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

​**5 КЛАСС**​

***Знания о физической культуре.***

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

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

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Конькобежная подготовка. Развитие координационных способностей. Бег по повороту; фигурное катание; повороты переступанием, катание по прямой, торможение, падения. Развитие выносливости: Бег на выносливость; посадка конькобежца, повороты переступанием, катание по прямой и по повороту, торможение переступанием, падения, фигурное катание .

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

**6 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Конькобежная подготовка. Развитие координационных способностей. Бег по повороту; фигурное катание; повороты переступанием, катание по прямой, торможение, падения. Развитие выносливости: Бег на выносливость; посадка конькобежца, повороты переступанием, катание по прямой и по повороту, торможение переступанием, падения, фигурное катание.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

**7 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Конькобежная подготовка. Развитие координационных способностей. Бег по повороту; фигурное катание; повороты переступанием, катание по прямой, торможение, падения. Развитие выносливости: Бег на выносливость; посадка конькобежца, повороты переступанием, катание по прямой и по повороту, торможение переступанием, падения, фигурное катание

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

**8 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Конькобежная подготовка. Развитие координационных способностей. Бег по повороту; фигурное катание; повороты переступанием, катание по прямой, торможение, падения. Развитие выносливости: Бег на выносливость; посадка конькобежца, повороты переступанием, катание по прямой и по повороту, торможение переступанием, падения, фигурное катание .

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

**9 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Конькобежная подготовка. Развитие координационных способностей. Бег по повороту; фигурное катание; повороты переступанием, катание по прямой, торможение, падения. Развитие выносливости: Бег на выносливость; посадка конькобежца, повороты переступанием, катание по прямой и по повороту, торможение переступанием, падения.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью(импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

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

*Развитие выносливости.*

. Бег на выносливость; посадка конькобежца, повороты переступанием, катание по прямой и по повороту, торможение переступанием, падения, фигурное катание.

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетаниис напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемыев режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Конькобежная подготовка. Развитие координационных способностей. Бег по повороту; фигурное катание; повороты переступанием, катание по прямой, торможение, падения. Развитие выносливости: Бег на выносливость; посадка конькобежца, повороты переступанием, катание по прямой и по повороту, торможение переступанием, падения, фигурное катание.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол.

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

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

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

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

​**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

передвигаться на коньках используя специальные упражнения и элементы фигурного катания.

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять беговые передвижения на коньках, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения.

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять элементы передвижения на коньках наблюдать и анализировать их выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения.

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на коньках. совершенствовать технику передвижения на коньках и в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

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

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

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

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

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

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

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

совершенствовать технику передвижения на коньках и в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 | 0 | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 3 |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 4 |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 8 |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 8 |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО ( модуль "Спорт") | 19 |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| Итого по разделу | | 59 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 3 |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 8 |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 8 |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 18 |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| Итого по разделу | | 60 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 | 0 | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 3 | 0 | 3 | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | 0 | 1 | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 | 0 | 6 | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 8 | 0 | 6 | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 8 | 0 | 6 | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | 0 | 3 | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 11 | 0 | 6 | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 18 | 0 | 9 | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| Итого по разделу | | 61 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 40 |  |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 | 0 | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 4 | 0 | 0 | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | 0 | 2 | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 7 | 0 | 5 | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 6 | 0 | 4 | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 8 | 0 | 4 | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | 0 | 6 | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | 0 | 6 | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 18 | 0 | 8 | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| Итого по разделу | | 59 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 35 |  |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 1 | 0 | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 4 | 0 | 0 | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | 0 | 1 | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 6 | 0 | 4 | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 8 | 0 | 4 | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 8 | 0 | 4 | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 9 | 0 | 4 | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | 0 | 6 | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 18 | 0 | 6 | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| Итого по разделу | | 59 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 1 | 29 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура в основной школе | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2 | Олимпийские игры древности | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3 | Режим дня | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 4 | Наблюдение за физическим развитием | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 5 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 6 | Определение состояния организма | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 7 | Составление дневника по физической культуре | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 8 | Упражнения утренней зарядки | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 9 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 10 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Упражнения на развитие гибкости | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 12 | Упражнения на развитие координации | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Упражнения на формирование телосложения | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 14 | Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 15 | Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 16 | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 17 | Опорные прыжки | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 18 | Опорные прыжки | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 19 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 20 | Упражнения на гимнастической лестнице | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 21 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |  |  |  | ttp://www.fizkulturavshkole.ru |
| 22 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 23 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  | http://www.fizkulturavshkole.ru |
| 24 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  | http://www.fizkulturavshkole.ru |
| 25 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  | http://www.fizkulturavshkole.ru |
| 26 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 27 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 28 | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 29 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 30 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение различными способами. Эстафеты с элементами торможения. Произвольное катание | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 31 | Модуль «Зимние виды спорта». Обучение посадкой конькобежца для скоростного бега на коньках. | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 32 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение поворотов различными способами. | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 33 | Модуль «Зимние виды спорта». Предварительные забеги в челночном беге 9 x 6 метров. Подвижные игры: второй лишний. | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 34 | Модуль «Зимние виды спорта». Движение со сменой направления движения. | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта Посадка и отталкивание конькобежца. Учет в беге на 100 метров. Фигурное катание.. | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта Посадка и отталкивание конькобежца. Учет в беге на 100 метров. Фигурное катание.. | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта Посадка и отталкивание конькобежца. Учет в беге на 100 метров. Фигурное катание.. | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 38 | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 39 | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 40 | Техника ловли мяча | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Техника ловли мяча | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Техника передачи мяча | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Техника передачи мяча | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Ведение мяча стоя на месте | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Ведение мяча стоя на месте | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Ведение мяча в движении | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 48 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Технические действия с мячом | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 50 | Прямая нижняя подача мяча | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Прямая нижняя подача мяча | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Приём и передача мяча снизу | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Приём и передача мяча снизу | 1 |  |  |  |  |
| 54 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 55 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 67 | Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 68 | Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 2 | Символика и ритуалы Олимпийских игр | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 3 | Составление дневника физической культуры | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 4 | Физическая подготовка человека | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 5 | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 6 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 7 | Упражнения для профилактики нарушения зрения | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 8 | Упражнения для профилактики нарушений осанки | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 9 | Акробатические комбинации | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 10 | Акробатические комбинации | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 11 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 12 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 13 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 14 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 15 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 16 | Лазание по канату в три приема | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 17 | Лазание по канату в три приема | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 18 | Упражнения ритмической гимнастики | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 20 | Спринтерский бег | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Гладкий равномерный бег | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 22 | Гладкий равномерный бег | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 24 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 25 | Прыжковые упражнения в длину и высоту | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Метание малого мяча по движущейся мишени | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 27 | ТБ и правила поведения на катке при групповом катании. Основные системы организма и их функции во время | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 28 | Восстановление навыков катания спиной вперед. Упражнения на координацию | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Торможение различными способами. Эстафеты с элементами торможения. Произвольное катание | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 30 | Обучение посадкой конькобежца для скоростного бега на коньках. | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 31 | Прохождение поворотов различными способами. | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Предварительные забеги в челночном беге 9 x 6 метров. Подвижные игры: второй лишний. | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 33 | Движение со сменой направления движения. | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Обучение отталкиванию при скоростном беге на коньках. | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 35 | Посадка и отталкивание конькобежца. Учет в беге на 100 метров. Фигурное катание.. | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Посадка и отталкивание конькобежца. Учет в беге на 100 метров. Фигурное катание.. | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 37 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 38 | Упражнения в ведении мяча | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Упражнения в ведении мяча | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 41 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 43 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 44 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 45 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 47 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 49 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 50 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 51 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 52 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 53 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки | 1 |  |  |  |  |
| 54 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 55 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное) | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:. Подвижные игры | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Истоки развития олимпизма в России | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 2 | Олимпийское движение в СССР и современной России | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 4 | Тактическая подготовка | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 6 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 8 | Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Акробатические пирамиды | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 11 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 14 | Комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 15 | Комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 17 | Лазанье по канату в два приёма | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Преодоление препятствий наступанием | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 19 | Преодоление препятствий наступанием | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 20 | Преодоление препятствий прыжковым бегом | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 21 | Преодоление препятствий прыжковым бегом | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 22 | Эстафетный бег | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Эстафетный бег | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 25 | Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 26 | ТБ и правила поведения на катке при групповом катании. Основные системы организма и их функции во время | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 27 | Восстановление навыков катания спиной вперед. Упражнения на координацию | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Торможение различными способами. Эстафеты с элементами торможения. Произвольное катание | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 29 | Обучение посадкой конькобежца для скоростного бега на коньках. | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 30 | Прохождение поворотов различными способами. | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 31 | Предварительные забеги в челночном беге 9 x 6 метров. Подвижные игры: второй лишний. | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 32 | Движение со сменой направления движения. | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 33 | Обучение отталкиванию при скоростном беге на коньках. | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 34 | Передача мяча после отскока от пола | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 35 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 37 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 39 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 40 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 41 | Верхняя прямая подача мяча | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Верхняя прямая подача мяча | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 44 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 45 | Перевод мяча за голову | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Перевод мяча за голову | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 47 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 49 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 50 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 52 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 53 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 54 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 55 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 68 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура в современном обществе | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 2 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Адаптивная и лечебная физическая культура | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Коррекция нарушения осанки | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Коррекция избыточной массы тела | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Составление планов для самостоятельных занятий | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Способы учёта индивидуальных особенностей | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Профилактика умственного перенапряжения | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Упражнения для профилактики утомления | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Бег на средние дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 31 | ТБ и правила поведения на катке при групповом катании. | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Восстановление навыков катания спиной вперед. Упражнения на координацию | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Торможение различными способами. Эстафеты с элементами торможения. Произвольное катание | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Обучение посадкой конькобежца для скоростного бега на коньках. | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Прохождение поворотов различными способами. | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Предварительные забеги в челночном беге 9 x 6 метров. Подвижные игры: второй лишний. | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Движение со сменой направления движения | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Посадка и отталкивание конькобежца. Учет в беге на 100 метров. Фигурное катание.. | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Повороты с мячом на месте | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Прямой нападающий удар | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Прямой нападающий удар | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Тактические действия в защите | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Тактические действия в нападении | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Тактические действия в нападении | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 53 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 68 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 2 | Туристские походы как форма активного отдыха | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 3 | Восстановительный массаж | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 4 | Восстановительный массаж | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Измерение функциональных резервов организма | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 6 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 7 | Занятия физической культурой и режим питания | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 9 | Длинный кувырок с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Кувырок назад в упор | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 11 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 12 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 15 | Упражнения черлидинга | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 16 | Упражнения черлидинга | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 18 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 20 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Прыжки в длину «прогнувшись» | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 22 | Прыжки в длину «прогнувшись» | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 24 | Прыжки в высоту | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 26 | ТБ и правила поведения на катке при групповом катании. Восстановление навыков катания спиной вперед. Упражнения на координацию | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 27 | Торможение различными способами. Эстафеты с элементами торможения. Произвольное катание | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 28 | Обучение посадкой конькобежца для скоростного бега на коньках. | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Прохождение поворотов различными способами. | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 30 | Предварительные забеги в челночном беге 9 x 6 метров. Подвижные игры | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 31 | Движение со сменой направления движения. | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Обучение отталкиванию при скоростном беге на коньках. | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 33 | Посадка и отталкивание конькобежца. Учет в беге на 100 метров. Фигурное катание.. | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 34 | Ведение мяча | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Ведение мяча | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 36 | Приемы и броски мяча на месте | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Приемы и броски мяча в прыжке | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 38 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 40 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 44 | Приёмы и передачи в движении | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Приёмы и передачи в движении | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 46 | Удары | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Удары | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 48 | Блокировка | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Ведение мяча | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Приемы мяча | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Остановки и удары по мячу с места | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 53 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 |  |  |  |  |
| 54 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 55 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| 68 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  |  | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌• Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌Печатные пособия   
 1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО. 2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.  
 Список литературы   
 Программно-нормативные документы   
 1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.  
 2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. -М.: Просвещение, 2011.  
 3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013  
‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌http://www.fizkulturavshkole.ru/   
http://fizkultura-na5.ru/  
‌​

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»**

**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

|  |
| --- |
|  |
|  |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»**

Социально-экономические потребности современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении.

Учебный предмет «Физическая культура» является основным средством физического воспитания. Одно из главных мест в системе физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе футбол. Футбол одна из старейших и самых популярных спортивных командных игр в мире. Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию и оказывает на организм всестороннее влияние.

Образовательный модуль «Футбол для всех» (далее – Модуль) создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Командный характер игры «футбол» воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества,   
как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый обучающийся может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость   
к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой   
и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия   
на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте,   
к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники,    
в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывает и сам процесс игры,   
его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Образовательный модуль «Футбол для всех» по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного общего образования (далее – Модуль)разработан в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования   
и с учетом примерных основных образовательных программ основного общего образования, Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура»   
в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24 декабря 2018 г.

Модуль реализуется в соответствии сФедеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

– право образовательных организаций на самостоятельность   
в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п.п. 6 п. 3 ст. 28 Закона);

– право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания,   
а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Содержание Модуля футбола сочетается со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всеми возрастными категориями обучающихся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

**Цель модуля** – содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры обучающихся с использованием средств футбола, формирования у подрастающего поколения потребности в ведении здорового образа жизни.

**Задачи модуля:**

1. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе.
2. Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами футбола.
3. Укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма.
4. Воспитание нравственных качеств, чувства товарищества и личной ответственности, сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности   
   в футболе.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии

способствуют повышению общего уровня двигательной активности обучающихся;

содействуют укреплению опорно-двигательного аппарата и улучшению работы кровеносной и дыхательной систем организма;

решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени основного общего образования;

создают оптимальные условия гармоничного развития личности, обеспечивая гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности на всех ступенях образования в соответствии с индивидуальными особенностями  и потребностям обучающихся;

совершенствуют интеграцию уроков физической культуры, внеурочной деятельности, системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и деятельности школьного спортивного клуба;способствуют развитию основных физических качеств, игрового мышления обучающихся.

**Место учебного модуля в учебном плане.**

Модуль может реализовываться на уроках физической культуры в 5–9 классах общеобразовательной организации на протяжении всего учебного периода по 1 часу в неделю (п. 10.20 СанПиН 2.4.2.2821-10) в объеме 170 часов (по 34 часа в каждом классе).

Содержание Модуля расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного общего образования.

Педагог имеет возможность вариативно использовать учебный материал   
в разных частях урока по физической культуре с выбором различных элементов игры в футбол с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.

1. **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) Модуль «Футбол для всех», направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты освоения модуля** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения Модуля. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов   
и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты:**

* готовность и способность обучающихся к саморазвитию   
  и самообразованию;
* развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время игры в футбол;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми   
  в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы   
  из спорных ситуаций во время игры в футбол;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости   
  и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты освоения модуля** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в игровой деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания Модуля, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательной деятельности (умение учиться), так и в повседневной жизни обучающихся.

**Метапредметные результаты:**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием игры в футбол;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол; определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;
* владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* овладение способностью использовать знаки, символы, схемы в игровой и соревновательной деятельности по футболу;
* аргументирование своей позиции и координирование ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

**Предметные результаты освоения модуля** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается   
и закрепляется в процессе освоения Модуля и проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умении творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий футболом.

**Предметные результаты:**

* формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения, истории возникновения и развития игры в России и мире;
* владение различными приемами владения мячом;
* применение тактических и стратегических приемов организации игры   
  в футбол в быстро меняющейся игровой обстановке;
* применение различных приемов владения мячом и специальными упражнениями футбола, активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* овладение основными техническими и тактическими элементами футбола и применение их в игре в групповых и командных действиях в нападении   
  и защите;
* организация соревнований по футболу для обучающихся младшего школьного возраста;
* овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»**

**РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФУТБОЛЕ**

Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений   
на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим   
и питание спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Игровые амплуа в футболе. Подбор общеразвивающих упражнений для разминки футболистов различных амплуа.

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом   
в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение соревнований по футболу для обучающихся младшего возраста во время активного отдыха и каникул.

Оценка техники осваиваемых специальных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

***Общеразвивающие физические упражнения***

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

*Технические действия в игре.*

*Техника передвижения:* бег обычный, спиной вперед, скрестным   
и приставным шагом, по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

*Прыжки:* вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.   
Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.

*Удары по мячу ногой:* внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу; по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; внешней частью подъёма; после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое среднее расстояние.

*Удары на точность:* в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

*Остановка мяча:* подошвой и внутренней стороной стопы катящегося   
и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад; внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча; с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

*Ведение мяча:* внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма; правой, левой ногой и поочерёдно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения   
и рывки, не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения (финты):* «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую); «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом); «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

*Отбор мяча:* при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

*Вбрасывание мяча*: из-за боковой линии; с места из положения ноги вместе   
и шага; на точность: в ноги или на ход партнеру.

*Техника игры вратаря:* основная стойка вратаря. Передвижение в воротах   
без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

*Ловля*: летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке; катящего и низко летящего навстречу   
и несколько в сторону мяча без падения и с падением; высоко летящего навстречу   
и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега; летящего в сторону   
на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.

Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной   
или двумя рукам без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук   
и подброшенному перед собой мячу) на точность.

*Тактические действия в нападении.*

*Индивидуальные действия без мяча.* Выбор месторасположения на футбольном поле.

*Индивидуальные действия с мячом*. Способы остановки в зависимости   
от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия*. Взаимодействие двух и более игроков. Передача в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом   
или верхом. Комбинация «игра в стенку». Игровые комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

*Тактика защиты.*

*Индивидуальные действия*. Выбор позиции по отношению «опекаемого» игрока и противодействие получению им мяча. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча.

*Групповые действия*. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

*Тактика вратаря.* Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара». Розыгрыш мяча от своих ворот; вести мяч   
в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию   
при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ   
   ДЛЯ ВСЕХ» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

| **Тематическое планирование** | **Характеристика  и деятельность обучающихся** |
| --- | --- |
| **Раздел 1. Знания о футболе** | |
| Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом. | *Знать и соблюдать технику* безопасности во время занятий футболом.  *Знать* историю развития футбола в мире и России.  *Выявлять* успехи российских футболистов на мировой арене.  *Знать* параметры полей и их оборудование для занятий и соревнований по футболу.  *Применять* правила игры в футбол для самостоятельных занятий. |
| Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.  Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. | *Знать* строение и функции организма человека.  *Знать* влияние физических упражнений на организм обучающихся*.*  *Применять* гигиенические знания и навыки в повседневной жизни.  *Соблюдать* режим дня и питания футболиста.  *Применять* самоконтроль при занятиях футболом.  *Уметь* оказывать первую медицинскую помощь. |
| Игровые амплуа в футболе. Подбор общеразвивающих упражнений для разминки футболистов различных амплуа (приложение 1). | *Знать игровые амплуа в футболе.*  *Знать* название упражнений для развития физических качеств футболистов различных амплуа.  *Отбирать и составлять* комплекс упражнений для развития основных физических качеств футболиста. |
| Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. | *Проявлять* толерантность к сверстникам. |
| **Раздел 2. Способыдвигательной (физкультурной) деятельности** | |
| Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время активного отдыха и каникул. | *Уметь* подбирать одежду, обувь для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий.  *Организовывать и проводить* подвижные игры с элементами футбола во время активного отдыха и каникул. |
| Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. | *Понимать* выполнение основных упражнений с футбольным мячом.  *Описывать* технику упражнений с футбольным мячом.  *Устранять* ошибки в технике выполнения упражнений с футбольным мячом. |
| Тестирование уровня физической подготовленности в футболе. | *Знать* контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности футболиста.  *Сравнивать* свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся. |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** | |
| ***Общеразвивающие физические упражнени****я.* | |
| Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста. | *Составлять* комплексы специальных упражнений технических действий футболиста. |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность*** | |
| *Тактические действия в игре.* | *Знать технику выполнения и применять* в игре технические действия (перемещение игрока; удары по мячу, ведение, отбор и передача мяча различным способом и другие).  *Демонстрировать* приобретенные знания в игровой и соревновательной деятельности. |
| *Тактические действия в нападении.* | *Уметь* общаться и взаимодействовать со сверстниками во время выполнения групповых тактических действий.  *Демонстрировать* приобретённые знания и умения в игровой и соревновательной деятельности.  *Знать и уметь выполнять* индивидуальные тактические действия без мяча и с мячом.  *Владеть* групповыми тактическими действиями. |
| *Тактические действия в защите* | *Знать и уметь выполнять* индивидуальные тактические действия в защите.  *Уметь* выбирать игровую позицию на поле.  *Владеть* техникой взаимодействия игроков в различных игровых ситуациях. |
| *Техника игры вратаря.* | *Владеть* техникой введения мяча в игру.  *Уметь выполнять* различные удары по мячу. |
| *Тактика вратаря.* | *Владеть* тактикой игры вратаря.  *Уметь* выбирать место в воротах в зависимости от игровой ситуации.  Уметь выбрать свободного игрока для «сбрасывания» мяча. |
| Учебные игры в футбол. | *Знать* правила игры в футбол.  *Применять* правила игры в футбол в соревновательной деятельности.  *Демонстрировать* технические и тактические приемы игры в футбол. |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Выпускник научится:**

* раскрывать основные понятия правила игры в футбол и применять   
  их в процессе самостоятельных и совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать особенности техники выполнения двигательных действий и физических упражнений игры «футбол»;
* анализировать и исправлять наиболее распространенные ошибки, допускаемые при выполнении технических приемов игры в футбол;
* выполнять упражнения, рекомендуемые футболистам для развития таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;
* владеть индивидуальными и групповыми тактическими действия в атаке и в обороне;
* использовать знания и практические навыки по освоению технических приемов в игре без мяча (передвижение, остановки, повороты, прыжки)   
  и при владении мячом (удары по мячу ногами и головой; остановка мяча ногой, животом, грудью, ведение мяча и выполнение ударов; отбор мяча перехватом, толчком и подкатом; вбрасывание мяча с места и с разбега);
* руководствоваться правилами техники безопасности занятий футболом, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от места проведения занятий;
* применять полученные знания и умения в соревновательной деятельности по футболу;
* выполнять контрольные упражнения футболиста (приложение 2).
* определять признаки положительного влияния занятий футболом   
  на укрепление здоровья;

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**Учебно-методическая литература**

1. Алиев Алиев, Э.Г. Мини-футбол в школу / Э.Г. Алиев, А.Е. Власов // Физическая культура в школе. - 2008. - № 5. - С. 32-34.
2. Алиев, Э.Г. Организационно-педагогическое управление развитием мини-футбола в школе / Э.Г. Алиев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - N 12 (34). - С. 3-5.
3. Врублевский, Е.П. Модели тактики игры в футболе / Е.П. Врублевский. – М.-Спорт, 2020. -168 с.
4. Гол! Большая энциклопедия российского футбола. - М. –Эксмо, 2017. - 312 с.
5. Евсеев, А.В. Педагогический контроль в мини-футболе / А.В. Евсеев // Пособие, 2-е издание, исправленное и дополненное. – Екатеринбург, 2005. - 52 с.
6. Клайн Гиффорд Все о футболе / Клайн Гиффорд. – М. - АСТ, 2006. – 64 с.
7. Нестеровский, Д.И. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов учреждений высшего образования / Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д., Иванов В.А., Голенко А.В., Левин В.С. /9-е изд., стереотипное. М.; Издательский центр «Академия», 2014. 464 с.
8. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. -М.: Физкультура и спорт, 2018. - 479 с.
9. Рэднедж Кир Большая энциклопедия футбола / Рэднедж Кир. - М.: АСТ, 2020. – 224 с.
10. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Сергиенко Л.П. - М.; «Советский спорт», 2013.

**Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры**

1. Упражнения с мячом, 4 видеоурока http://pro100video.com
2. Программа подготовки юных футболистов «Football-ABC»
3. 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет.yafutbolist.ru
4. Большая олимпийская энциклопедия <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>.
5. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября<http://zdd.1september.ru/>.
6. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября» <http://spo.1september.ru/>
7. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания <http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf>
8. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/><http://www.olimpizm.ru/>
9. Онлайн-справочник [http://www.fizkult-ura.ru/ФизкультУРА](http://www.fizkult-ura.ru/ ФизкультУРА): сайт   
   о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
10. Педагогическая библиотека [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)
11. Педагогическая газета (молодой ресурс)[www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru)
12. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>
13. Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/><http://fizkultura-na5.ru/>
14. Уникальный образовательный портал в помощь учителюwww.zavuch.info
15. Уроки здоровья [http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\_phis3.pdf\](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf/)  <http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>
16. Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)
17. Футбольные видео уроки <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki>

Педагогическая библиотека [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)

1. Педагогическая газета (молодой ресурс) [www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru)
2. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>
3. Сайт «Я иду на урок физкультуры»

<http://spo.1september.ru/urok/>    <http://fizkultura-na5.ru/>

1. Уникальный образовательный портал в помощь учителюwww.zavuch.info
2. Уроки здоровья

[http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\_phis3.pdf\](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf/)  <http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>

1. Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)

**Материально-технического обеспечение модуля**

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование спортивного оборудования и инвентаря** | **Количество** |
|  | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект) | Д |
|  | Ворота для футбола | Д |
|  | Табло игровое (электронное) | Д |
|  | Насос для накачивания мячей с иглой | Д |
|  | Жилетки игровые | К |
|  | Сетка для хранения мячей | Д |
|  | Конус игровой | П |
|  | Свисток | Д |
|  | Секундомер | Д |
|  | Мячи футбольные № 4, 5 | К |
|  | Карточки для судейств | К |
|  | Доска мини с разметкой поля | Д |

Приложение 1

**СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТА**

1. Средства для развития быстроты.

*Упражнения для развития стартовой скорости:* по сигналу рывки   
на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты   
с элементами старта. Подвижные игры.

*Упражнения для развития дистанционной скорости:* бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с максимальной скоростью,   
10-15 м медленно и т.д.).

*Упражнения для развития скорости:* бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2х10, 4х5,4х10,2х15 и т.п., выполнение элементов техники   
в быстром темпе, бег с «тенью».

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15 м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений   
с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

1. Средства для развития скоростно-силовых качеств.

*Приседание с отягощением* (гантели, набивными мячами, штанга   
для подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

*Прыжки на одной ноге, затем с отягощением*. Спрыгивание (40-80 см)   
с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

*Для вратарей:* отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук   
в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упора лёжа хлопки ладонями, прыжки в сторону   
с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

1. Средства для развития специальной выносливости.

*Переменный бег*, кроссы с изменением скорости. Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).

*Игровые упражнения* с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

*Для вратарей:* ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам   
с минимальным интервалом 3-5 игроками.

1. Средства для развития для развития ловкости.

*Прыжки с разбега* толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, тоже самое с поворотом на 90-180°.

*Прыжки вверх с поворотом* с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.

*Жонглирование мячом*, чередуя удары бедром, стопой, головой.

*Парные и групповые упражнения* с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

*Для вратаря:* прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо»   
с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперёд с разбега.

Приложение 2

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ**

**ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ**

(основная медицинская группа)

**ПРИМЕРНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11-15 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| **Общая физическая подготовленность** | | | | | | | | |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 11  12  13  14  15 | 6,3  6,0  5,9  5,8  5,5  И более | 6,1—5,5  5,8—5,4  5,6—5,2  5,5—5,1  5,3—4,9 | 5,0  4,9  4,8  4,7  4,5  и менее | 6,4  6,3  6,2  6,1  6,0  иболее | 6,3—5,7  6,2—5,5  6,0—5,4  5,9—5,4  5,8—5,3 | 5,1  5,0  5,0  4,9  4,9  и менее |
| Координационные | Челночный бег  3 × 10 м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7  9,3  9,3  9,0  8,6  и более | 9,3—8,8  9,0—8,6  9,0—8,6  8,7—8,3  8,4—8,0 | 8,5  8,3  8,3  8,0  7,7  и менее | 10,1  10,0  10,0  9,9  9,7  и более | 9,7—9,3  9,6—9,1  9,5—9,0  9,4—9,0  9,3—8,8 | 8,9  8,8  8,7  8,6  8,5  и менее |
| Скоростно- силовые | Прыжок в длину с места, м | 11  12  13  14  15 | 140  145  150  160  175  и менее | 160—180  165—180  170—190  180—195  190—205 | 195  200  205  210  220  и более | 130  135  140  145  155  и менее | 150—175  155—175  160—180  160—180  165—185 | 185  190  200  200  205  и более |
| Выносливость | Шестиминутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900  950  1000  1050  1100  именее | 1000—1100  1100—1200  1150—1250  1200—1300  1250—1350 | 1300  1350  1400  1450  1500  и более | 700  750  800  850  900  и менее | 850—1000  900—1050  950—1100  1000—1150  1050—1200 | 1100  1150  1200  1250  1300  и более |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2  2  2  3  4  и менее | 6—8  6—8  5—7  7—9  8—10 | 10  10  9  11  12  и более | 4  5  6  7  7  и менее | 8—10  9—11  10—12  12—14  12—14 | 15  16  18  20  20  и более |
| Силовые | Сгибание и разгибание рук:навысокойперекладинеизвиса (мальчики), количество раз; на низкойперекладинеизвиса лежа (девочки), количествораз | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4—5  4—6  5—6  6—7  7—8 | 6  7  8  9  10  и более | 4  4  5  5  5  и менее | 10—14  11—15  12—15  13—15  12—13 | 19  20  19  17  16  и более |
| **Специальная физическая и техническая подготовленность** | | | | | | | | |
|  | Бег 30 м  с ведением мяча | 11  12  13  14  15 | 7,6  7,4  7,2  7,0  6,8 | 7,4  7,2  7,0  5,6  6,4 | 7,2  7,0  6,8  6,4  5,2 |  |  |  |
|  | Бег 5 × 30 м, с ведением мяча, с | 11  12  13  14  15 | 40,0  38,0  36,0  34,0  33,0 | 38,0  36,0  34,0  32,0  31,0 | 36,0  34,0  32,0  30,0  29,0 |  |  |  |
|  | Жонглирование мячом ногами  Количество раз | 11  12  13  14  15 | 3  5  7  13  15 | 5  7  9  15  19 | 7  9  11  18  23 |  |  |  |

**Поурочное планирование 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | **Тема урока** |
|  | **Передвижения и остановки - 2 часа** | |
| 1 |  | Вводный урок. Передвижения боком, спиной вперѐд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Инструктаж по технике безопасности |
| 2 |  | Физическая культура и спорт в России. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) |
|  | **Удары по мячу –6часов** | |
| 3 |  | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъѐма. Техника безопасности |
| **4** |  | Удар по неподвижному мячу внешней частью подъѐма Удар по катящемуся мячу внешней  стороной подъѐма, носком |
| **5** |  | Удар по летящему мячу внутренней  стороной стопы Удар по летящему мячу серединой подъѐма |
| **6** |  | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель |
| **7** |  | Удар по летящему мячу боковой частью лба |
| **8** |  | Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь |
|  | **Остановка мяча – 3 часа** | |
| **9** | . | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Техника безопасности |
| **10** |  | Остановка катящегося мяча внешней  стороной стопы |
| **11** |  | Остановка мяча грудью |
|  | **Ведение мяча и обводка – 4 часа** | |
| **12** |  | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Техника безопасности |
| **13** |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника |
| **14** |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника |
| **15** |  | Обводка с помощью обманных движений (финтов) |
| **Отбор мяча – 4 часов** | | |
| **16** | . | Выбивание мяча ударом ногой. Техника безопасности |
| **17** |  | Отбор мяча толчком плеча в плечо |
| **18** |  | Отбор мяча перехватом |
| **19** |  | Отбор мяча в подкате |
| **Вбрасывание мяча – 4 часа** | | |
| **19** |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Техника безопасности. |
| **20** |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места |
| **21** |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом |
| **22** |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом |
| **Игра вратаря –3 часов** | | |
| **23** |  | Ловля катящегося мяча. Техника безопасности |
| **24** |  | Ловля мяча, летящего навстречу.Ловля мяча сверху в прыжке |
| **25** |  | Отбивание мяча кулаком в прыжкеЛовля мяча в падении (без фазы полѐта) |
| **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом – 5 часов** | | |
| **26** |  | Ведение, удар (передача мяча), приѐм мяча, остановка, удар по воротам. Техника безопасности. |
| **27** |  | Ведение, удар (передача мяча), приѐм мяча, остановка, удар по воротам. |
| **28** |  | Ведение, удар (передача мяча), приѐм мяча, остановка, удар по воротам. |
| **29** |  | Ведение, удар (передача мяча), приѐм мяча, остановка, удар по воротам. |
| **30** |  | Ведение, удар (передача мяча), приѐм мяча, остановка, удар по воротам. |
|  | **Тактика игры – 3часов** | |
| **31** |  | Тактика свободного нападения. Техника безопасности. Позиционные нападения |
| **32** |  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите Нападения в игровых заданиях 3:1 , 3:3 с атакой и без атаки ворот |
| **33** |  | Двусторонняя учебная игра |
|  | **Подвижные игры и эстафеты –1 часа** | |
| **34** |  | Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты |

**Поурочное планирование 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | **Тема урока** |
|  | **Передвижения и остановки - 2 часа** | |
| 1 |  | Вводный урок. Передвижения боком, спиной вперѐд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Инструктаж по технике безопасности |
| 2 |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) |
|  | **Удары по мячу –6часов** | |
| 3 |  | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъѐма. Техника безопасности |
| 4 |  | Удар по неподвижному мячу внешней частью подъѐма Удар по катящемуся мячу внешней  стороной подъѐма, носком |
| 5 |  | Удар по летящему мячу внутренней  стороной стопы Удар по летящему мячу серединой подъѐма |
| 6 |  | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель |
| 7 |  | Удар по летящему мячу боковой частью лба |
| 8 |  | Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь |
|  | **Остановка мяча – 3 часа** | |
| 9 | . | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Техника безопасности |
| 10 |  | Остановка катящегося мяча внешней  стороной стопы |
| 11 |  | Остановка мяча грудью |
|  | **Ведение мяча и обводка – 4 часа** | |
| 12 |  | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Техника безопасности |
| 13 |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника |
| 14 |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника |
| 15 |  | Обводка с помощью обманных движений (финтов) |
| **Отбор мяча – 4 часов** | | |
| 16 | . | Выбивание мяча ударом ногой. Техника безопасности |
| 17 |  | Отбор мяча толчком плеча в плечо |
| 18 |  | Отбор мяча перехватом |
| 19 |  | Отбор мяча в подкате |
| **Вбрасывание мяча – 4 часа** | | |
| 19 |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Техника безопасности. |
| 20 |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места |
| 21 |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом |
| 22 |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом |
| **Игра вратаря –3 часов** | | |
| 23 |  | Ловля катящегося мяча. Техника безопасности |
| 24 |  | Ловля мяча, летящего навстречу.Ловля мяча сверху в прыжке |
| 25 |  | Отбивание мяча кулаком в прыжкеЛовля мяча в падении (без фазы полѐта) |
| **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом – 5 часов** | | |
| 26 |  | Ведение, удар (передача мяча), приѐм мяча, остановка, удар по воротам. Техника безопасности. |
| 27 |  | Ведение, удар (передача мяча), приѐм мяча, остановка, удар по воротам. |
| 28 |  | Ведение, удар (передача мяча), приѐм мяча, остановка, удар по воротам. |
| 29 |  | Ведение, удар (передача мяча), приѐм мяча, остановка, удар по воротам. |
| 30 |  | Ведение, удар (передача мяча), приѐм мяча, остановка, удар по воротам. |
|  | **Тактика игры – 3часов** | |
| 31 |  | Тактика свободного нападения. Техника безопасности. Позиционные нападения |
| 32 |  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите Нападения в игровых заданиях 3:1 , 3:3 с атакой и без атаки ворот |
| 33 |  | Двусторонняя учебная игра |
|  | **Подвижные игры и эстафеты –1 часа** | |
| 34 |  | Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты |

**Поурочное планирование 7класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | **Тема урока** |
|  | **Передвижения и остановки - 2 часа** | |
| 1 |  | Вводный урок. Передвижения боком, спиной вперѐд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Инструктаж по технике безопасности |
| 2 |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) |
|  | **Удары по мячу –6часов** | |
| 3 |  | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъѐма. Техника безопасности |
| 4 |  | Удар по неподвижному мячу внешней частью подъѐма Удар по катящемуся мячу внешней  стороной подъѐма, носком |
| 5 |  | Удар по летящему мячу внутренней  стороной стопы Удар по летящему мячу серединой подъѐма |
| 6 |  | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель |
| 7 |  | Удар по летящему мячу боковой частью лба |
| 8 |  | Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь |
|  | **Остановка мяча – 3 часа** | |
| 9 | . | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Техника безопасности |
| 10 |  | Остановка катящегося мяча внешней  стороной стопы |
| 11 |  | Остановка мяча грудью |
|  | **Ведение мяча и обводка – 4 часа** | |
| 12 |  | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Техника безопасности |
| 13 |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника |
| 14 |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника |
| 15 |  | Обводка с помощью обманных движений (финтов) |
| **Отбор мяча – 4 часов** | | |
| 16 | . | Выбивание мяча ударом ногой. Техника безопасности |
| 17 |  | Отбор мяча толчком плеча в плечо |
| 18 |  | Отбор мяча перехватом |
| 19 |  | Отбор мяча в подкате |
| **Вбрасывание мяча – 4 часа** | | |
| 19 |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Техника безопасности. |
| 20 |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места |
| 21 |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом |
| 22 |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом |
| **Игра вратаря –3 часов** | | |
| 23 |  | Ловля катящегося мяча. Техника безопасности |
| 24 |  | Ловля мяча, летящего навстречу.Ловля мяча сверху в прыжке |
| 25 |  | Отбивание мяча кулаком в прыжкеЛовля мяча в падении (без фазы полѐта) |
| **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом – 5 часов** | | |
| 26 |  | Ведение, удар (передача мяча), приѐм мяча, остановка, удар по воротам. Техника безопасности. |
| 27 |  | Ведение, удар (передача мяча), приѐм мяча, остановка, удар по воротам. |
| 28 |  | Ведение, удар (передача мяча), приѐм мяча, остановка, удар по воротам. |
| 29 |  | Ведение, удар (передача мяча), приѐм мяча, остановка, удар по воротам. |
| 30 |  | Ведение, удар (передача мяча), приѐм мяча, остановка, удар по воротам. |
|  | **Тактика игры – 3часов** | |
| 31 |  | Тактика свободного нападения. Техника безопасности. Позиционные нападения |
| 32 |  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите Нападения в игровых заданиях 3:1 , 3:3 с атакой и без атаки ворот |
| 33 |  | Двусторонняя учебная игра |
|  | **Подвижные игры и эстафеты –1 часа** | |
| 34 |  | Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты |

**Поурочное планирование.8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | **Тема урока** |
|  | **Передвижения и остановки - 2 часа** | |
| 1 |  | Вводный урок. Передвижения боком, спиной вперѐд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Инструктаж по технике безопасности |
| 2 |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) |
|  | **Удары по мячу –6часов** | |
| 3 |  | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъѐма. Техника безопасности |
| 4 |  | Удар по неподвижному мячу внешней частью подъѐма Удар по катящемуся мячу внешней  стороной подъѐма, носком |
| 5 |  | Удар по летящему мячу внутренней  стороной стопы Удар по летящему мячу серединой подъѐма |
| 6 |  | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель |
| 7 |  | Удар по летящему мячу боковой частью лба |
| 8 |  | Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь |
|  | **Остановка мяча – 3 часа** | |
| 9 | . | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Техника безопасности |
| 10 |  | Остановка катящегося мяча внешней  стороной стопы |
| 11 |  | Остановка мяча грудью |
|  | **Ведение мяча и обводка – 4 часа** | |
| 12 |  | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Техника безопасности |
| 13 |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника |
| 14 |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника |
| 15 |  | Обводка с помощью обманных движений (финтов) |
| **Отбор мяча – 4 часов** | | |
| 16 | . | Выбивание мяча ударом ногой. Техника безопасности |
| 17 |  | Отбор мяча толчком плеча в плечо |
| 18 |  | Отбор мяча перехватом |
| 19 |  | Отбор мяча в подкате |
| **Вбрасывание мяча – 4 часа** | | |
| 19 |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Техника безопасности. |
| 20 |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места |
| 21 |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом |
| 22 |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом |
| **Игра вратаря –3 часов** | | |
| 23 |  | Ловля катящегося мяча. Техника безопасности |
| 24 |  | Ловля мяча, летящего навстречу.Ловля мяча сверху в прыжке |
| 25 |  | Отбивание мяча кулаком в прыжкеЛовля мяча в падении (без фазы полѐта) |
| **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом – 5 часов** | | |
| 26 |  | Ведение, удар (передача мяча), приѐм мяча, остановка, удар по воротам. Техника безопасности. |
| 27 |  | Ведение, удар (передача мяча), приѐм мяча, остановка, удар по воротам. |
| 28 |  | Ведение, удар (передача мяча), приѐм мяча, остановка, удар по воротам. |
| 29 |  | Ведение, удар (передача мяча), приѐм мяча, остановка, удар по воротам. |
| 30 |  | Ведение, удар (передача мяча), приѐм мяча, остановка, удар по воротам. |
|  | **Тактика игры – 3часов** | |
| 31 |  | Тактика свободного нападения. Техника безопасности. Позиционные нападения |
| 32 |  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите Нападения в игровых заданиях 3:1 , 3:3 с атакой и без атаки ворот |
| 33 |  | Двусторонняя учебная игра |
|  | **Подвижные игры и эстафеты –1 часа** | |
| 34 |  | Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты |

**Поурочное планирование 9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | **Тема урока** |
|  | **Передвижения и остановки - 2 часа** | |
| 1 |  | Вводный урок. Передвижения боком, спиной вперѐд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Инструктаж по технике безопасности |
| 2 |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) |
|  | **Удары по мячу –6часов** | |
| 3 |  | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъѐма. Техника безопасности |
| 4 |  | Удар по неподвижному мячу внешней частью подъѐма Удар по катящемуся мячу внешней  стороной подъѐма, носком |
| 5 |  | Удар по летящему мячу внутренней  стороной стопы Удар по летящему мячу серединой подъѐма |
| 6 |  | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель |
| 7 |  | Удар по летящему мячу боковой частью лба |
| 8 |  | Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь |
|  | **Остановка мяча – 3 часа** | |
| 9 | . | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Техника безопасности |
| 10 |  | Остановка катящегося мяча внешней  стороной стопы |
| 11 |  | Остановка мяча грудью |
|  | **Ведение мяча и обводка – 4 часа** | |
| 12 |  | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Техника безопасности |
| 13 |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника |
| 14 |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника |
| 15 |  | Обводка с помощью обманных движений (финтов) |
| **Отбор мяча – 4 часов** | | |
| 16 | . | Выбивание мяча ударом ногой. Техника безопасности |
| 17 |  | Отбор мяча толчком плеча в плечо |
| 18 |  | Отбор мяча перехватом |
| 19 |  | Отбор мяча в подкате |
| **Вбрасывание мяча – 4 часа** | | |
| 19 |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Техника безопасности. |
| 20 |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места |
| 21 |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом |
| 22 |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом |
| **Игра вратаря –3 часов** | | |
| 23 |  | Ловля катящегося мяча. Техника безопасности |
| 24 |  | Ловля мяча, летящего навстречу.Ловля мяча сверху в прыжке |
| 25 |  | Отбивание мяча кулаком в прыжкеЛовля мяча в падении (без фазы полѐта) |
| **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом – 5 часов** | | |
| 26 |  | Ведение, удар (передача мяча), приѐм мяча, остановка, удар по воротам. Техника безопасности. |
| 27 |  | Ведение, удар (передача мяча), приѐм мяча, остановка, удар по воротам. |
| 28 |  | Ведение, удар (передача мяча), приѐм мяча, остановка, удар по воротам. |
| 29 |  | Ведение, удар (передача мяча), приѐм мяча, остановка, удар по воротам. |
| 30 |  | Ведение, удар (передача мяча), приѐм мяча, остановка, удар по воротам. |
|  | **Тактика игры – 3часов** | |
| 31 |  | Тактика свободного нападения. Техника безопасности. Позиционные нападения |
| 32 |  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите Нападения в игровых заданиях 3:1 , 3:3 с атакой и без атаки ворот |
| 33 |  | Двусторонняя учебная игра |
|  | **Подвижные игры и эстафеты –1 часа** | |
| 34 |  | Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты |