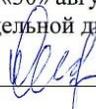




**Федеральное государственное казенное
общеобразовательное учреждение
«Московский кадетский корпус «Пансион воспитанниц
Министерства обороны Российской Федерации»**

ПРИНЯТА
на заседании ПМО (физическая культура)
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.
Руководитель отдельной дисциплины
Ковальчук А.А. 

УТВЕРЖДЕНА
Приказ начальника ФГКОУ МКК
«Пансион воспитанниц МО РФ»
Приказ №60-У от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 5–7 классов
3 часа в неделю (всего 306 часов)**

2023-2024
г. Москва

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5—7 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение учебного предмета «Физическая культура» в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном

развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма обучающихся, 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, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы 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 в основной школе является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для

общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения и отработано в соответствии с планируемыми результатами освоения учебного предмета «Физическая культура». Планируемые результаты распределены на три большие группы «личностные», «метапредметные» и «предметные». Достижение личностных и метапредметных результатов постепенно достигаются за весь период обучения в основной школе. Предметные результаты — планируются по годам обучения.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа физической культуры в неделю в каждом классе) На модульный блок «Плавание» отводится 340 часов из общего объёма (два часа 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».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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 неопредельных 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.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

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 повышенной 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 неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением

мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в 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 поочередно. 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».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

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 продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками»,

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

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

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

6 КЛАСС

Раздел: Знания о физической культуре

Возрождение Олимпийских игр. Зарождение олимпийского движения в России. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах.

Физическая культура человека.

Раздел: Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел: Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движения.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке. Лыжная подготовка.
- Техника передвижения на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Развитие выносливости, силы, координации движения. Плавание.
- Ознакомление со свойствами воды.
- Основы техники передвижения в воде.
- Гигиенические требования и закаливание организма. Спортивные игры.
- **Баскетбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.
- **Волейбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.
- **Футбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка.

Распределение учебных часов по разделам программы

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе проведения уроков

Физическое совершенствование	В процессе проведения уроков
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность;	
2. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
Гимнастика с основами акробатики	10
Легкая атлетика	20
Лыжная подготовка	10
Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	26
Плавание	35
Контрольное занятие	4
Общефизическая подготовка	В процессе проведения уроков
Общее количество часов	105

7 КЛАСС

Раздел: Знания о физической культуре

Олимпийское движение в России. Техническая подготовка.

Физическая культура человека. Оценка техники движений.

Раздел: Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений.

Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Ведение дневника самонаблюдения.

Раздел: Виды двигательной активности

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- упражнения для коррекции фигуры
- упражнения для профилактики нарушений зрения
- упражнения для профилактики нарушений осанки

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
 - Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
 - Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
 - Метание малого мяча.
 - Преодоление препятствий.
 - Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движения
- Гимнастика с основами акробатики.
- Акробатические упражнения и комбинации.

- Ритмическая гимнастика.
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.
- Упражнения на перекладине и брусьях.
- Прикладные упражнения.
- Лазание по канату и гимнастической стенке. Лыжная подготовка.
- Техника передвижения на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Развитие выносливости, силы, координации движения.

Плавание.

- Требования правил предупреждения несчастных случаев.
- Основы техники плавания различными способами.
- Психологическая подготовка.
- Гигиенические требования и закаливание организма.

Спортивные игры.

Баскетбол. Основные двигательные действия. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.

Мини-футбол. Основные двигательные действия. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.

Волейбол. Основные двигательные действия. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Распределение учебных часов по разделам программы

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе проведения уроков

Физическое совершенствование	В процессе проведения уроков
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность;	
2. Спортивно-оздоровительная деятельность	10
Гимнастика с основами акробатики	18
Легкая атлетика	10
Лыжная подготовка	35
Плавание	30
Спортивные игры (баскетбол, футбол, мини-футбол)	4
Контрольное занятие	В процессе проведения уроков
Общефизическая подготовка	
Общее количество часов	105

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и

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

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность

профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
 - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
 - футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять

из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников,

приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэро- бики, 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 «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

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	3		3	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			5
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	6		4	
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	2	6	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	2	6	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	2	8	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10		10	

2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10		10	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30		29	
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	88	

6 КЛАСС

№	Наименование разделов	Содержание	Характеристика основных видов деятельности воспитанниц	часы	Всего часов
1.	Лёгкая атлетика	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. 1.Бег на 30 м (контроль). 2.Прыжок в длину с места (тренировка). 3.Комплексная тренировка способом «эстафеты».	Знать технику безопасности на занятиях по легкой атлетике.	2	10
		1.Бег на 60 м (контроль). 2. Метание мяча 150гр на дальность(тренировка). 3.Бег на 1 км (тренировка).	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых	2	

			упражнений.	
		1. Метание мяча 150 гр на дальность тренировка. 2. Прыжок в длину с места (контроль). 3. Комплексная тренировка	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей	2
		(Тест Купера 12 минутный бег).		
		1. Метание мяча 150 г на дальность (контроль). 2. Прыжок в высоту (тренировка). 3. Комплексная тренировка способом «эстафеты».	Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать Физическую нагрузку	2
		1. Челночный бег 3x10 м (тренировка). 2. Прыжок в высоту (тренировка). 3. Бег на 1 км (контроль).	Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.	2

2.	Спортивные игры (волейбол)	<p>Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми.</p> <p>1 Совершенствование перемещений в стойке волейболиста.</p> <p>2 Совершенствование верхней и нижней передачи с перемещениями</p> <p>3 Игра волейбол по упрощённым правилам (игра 3 на 3 с выбыванием из-запотери мяча)</p>	<p>Изучение истории волейбола, правила техники безопасности. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять типичные ошибки.</p>	2	10
		<p>1 Совершенствование передачи сверху и снизу (в парных колоннах через сетку)</p> <p>2 Совершенствование нападающего удара по диагонали</p> <p>3 Совершенствование техники подачи через сетку с лицевой линии площадки</p> <p>Игра в гандбол по упрощённым правилам</p>	<p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно выявляя типичные ошибки.</p>	2	
		<p>1 Совершенствование передачи сверху и снизу из зоны в зону.</p> <p>2 Совершенствование техники нападающего удара и техники сбросов</p> <p>3 Совершенствование техники подачи через сетку с лицевой линии</p> <p>Учебная игра.</p>	<p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	2	

		<p>1 Совершенствование передачи мяча из зоны в зону.</p> <p>2 Совершенствование нападающего удара по диагонали и сброса мяча через сетку вдоль линии.</p> <p>3 Совершенствование подачи мяча через сетку с лицевой линии площадки. Учебная игра.</p>	<p>Применять и организовывать игры со сверстниками и участвовать в этих играх.</p>	2	
		<p>1 Совершенствование ранее изученных</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения</p>	2	
		<p>технических действий в волейболе, 2 Выполнение комбинации на оценку..</p> <p>3 Учебная игра в волейбол по правилам</p>	<p>упражнений с мячом, при этом соблюдают правила безопасности.</p>		
3.	Гимнастика с основами акробатики	<p>Техника безопасности на занятии.</p> <p>1 Кувырок вперёд, группировка, перекаты, равновесие на одной ноге.(тренировка) 2 Висы и размахивания на брусьях.(тренировка) 3 Опорный прыжок через г/козла (H=100-105см).(контроль). Сдача норм ГТО.</p>	<p>Изучать историю гимнастики и уметь различать разные виды гимнастики. Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями</p>	2	

<p>1 Совершенствование стойки на лопатках, «мост» из положения лёжа, полушпагат.</p> <p>2 Вход, ходьба и повороты на г/бревне. Вис присев, лёжа на брусках. (тренировка)</p> <p>3 Сгибание разгибание рук в упоре лежа (контроль)</p>	<p>Формировать самостоятельно занятия по гимнастике в системе занятий физической культуры. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике.</p>	2
<p>1 Совершенствование равновесия на левой, правой ноге, кувырков вперед, переворот в сторону.</p> <p>Акробатической комбинация: И.п. – о.с.</p> <p>Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны, приставляя</p>	<p>Формировать способности к акробатическим упражнениям на ковре, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>	2
<p>ногу два кувырка вперёд слитно в упор присев, в полушпагат – руки в стороны (держать). Толчком ног упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, опуская прямые ноги, лечь на спину (руки вверх), мост (держать), упор присев, прыжок вверх прогнувшись.</p> <p>3 Наклон вперед из положения стоя (контроль)</p>		

		<p>1 Совершенствование комбинации на брусках.</p> <p>1 Комбинированная силовая эстафета.</p> <p>3 Комбинация на г/бревне: И.п. – о.с.</p> <p>Вход со вспомогательной опоры, 4-6 быстрых шагов на носках, поворот кругом на носках в полуприседе (руки вниз). Шагом правой (левой) ногой – равновесие, руки в стороны (держать).</p> <p>Шагом вперед – махи правой (левой) ногой.</p> <p>Поворот направо(налево) в стойку, ноги врозь поперёк г/бревна, руки в</p>	<p>Описывать технику упражнений на гимнастических брусках и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>	2	
		<p>стороны. Соскок вверх прогнувшись. (контроль)</p>			

		<p>Выполнение контрольных упражнений по программе обучения на оценку. КУ – комбинация на разновысоких брусьях: И.п. – о.с. Вис на н/жерди (хватом сверху). Размахивания изгибами – вис прогнувшись, вис присев на н/жерди. Толчком 2-х ног – вис лёжа на н/жерди. Поворот на 90 - сед на бедре (хват одной рукой за верхнюю жердь, другую в сторону). Поворотом вправо (влево) – сед на н/жерди. Махом вперёд – соскок прогнувшись.</p>	<p>Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастике</p>	2	
4.	Контрольное упражнение	<p>Легкая атлетика, спортивные игры (волейбол) Определение итоговой оценки за 1 триместр обучения.</p>	<p>Сдача контрольных нормативов, норм ГТО.</p>	2	2
5.	Лыжная подготовка	<p>Техника безопасности на занятиях.</p>	<p>Изучение истории лыжного спорта. Знать правила</p>	2	10

	<p>1Изучение одновременного одношажного хода. Совершенствование строевых приёмов с лыжами и на лыжах.</p> <p>2Передвижение обычным ходом до 1км.</p> <p>3Строевые приёмы с лыжами и на лыжах (контроль). Сдача норм ГТО.</p>	<p>техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Описывать технику ходов, осваивая ее самостоятельно.</p>		
	<p>1Изучение передвижения с чередованием попеременного двухшажного одновременным одношажным ходом.</p> <p>2Одновременный одношажный ход. Передвижение по пересечённой местности до 1500км.</p> <p>3Совершенствование спусков на лыжах</p>	<p>Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>	2	
	<p>1Изучение торможения при спусках «упором».</p> <p>2Совершенствование поворотов переступанием.</p> <p>3Попеременный двухшажный (обычный) ход. (контроль)</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности</p>	2	
	<p>1Изучение спусков с преодолением бугров и впадин, небольших</p>	<p>Применять правила подбора для занятий лыжной</p>	2	

		<p>трамплинов (30-50см высотой) в низкой стойке. 2Поворот переступанием. 3Передвижение по пересечённой местности до 3км в среднем темпе.(тренировка)</p>	<p>подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации воспитанницам активного отдыха.</p>		
		<p>Техника безопасности на занятиях. 1Изучение одновременного одношажного хода. 2Совершенствование строевых приёмов с лыжами и на лыжах. 3Передвижение обычным ходом до 1км.Сдача норм ГТО.</p>	<p>Изучение истории лыжного спорта. Знать правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Описывать техникуходов, осваивая ее самостоятельно.</p>	2	
6.	<p>Спортивные игры (Мини-футбол)</p>	<p>Техника безопасности на занятиях. 1.Индивидуальная работа с мячом на местеив движении (тренировка). 2.Бросок мяча в корзину (тренировка). 3.Техника ведения мяча (контроль).</p>	<p>Изучать историю баскетбола, правила техники безопасности</p>	2	
		<p>1.Индивидуальная работа и работа в парах</p>	<p>Знать виды комбинаций ведения мяча, способы</p>	2	10

		с мячом на месте (тренировка). 2.Передача мяча партнёру (тренировка). 3.Бросок мяча в корзину (контроль).	остановки и ускорений с ним. Знать жесты судей, размеры площадки.		
		1.Индивидуальная работа и работа в парах с мячом на месте и в движении (тренировка).2.Бросок мяча в корзину в движении (тренировка). 3.Техника передачи мяча партнёру (контроль).	Развивать знания и умения игры в баскетбол. Включать игру в различные формы занятий физической культуры.	2	
		.1.Индивидуальная работа и работа в парах с мячом на месте и в движении (тренировка). 2.Комплексное упражнение элементами баскетбола (тренировка). 3.Техника броска мяча в корзину в движении (контроль).	Самостоятельно осваивать броски в кольцо и в щит, передачи с партнером по команде.	2	
		1.Индивидуальная работа и работа в парах с мячом на месте и в движении (тренировка). 2.Комплексное упражнение с	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и спортзале.	2	

		<p>элементами баскетбола (контроль).</p> <p>3.Учебная 2х стороная игра с элементами баскетбола.</p>			
7.	Спортивные игры (мини-футбол)	<p>Техника безопасности на занятиях.</p> <p>1.Индивидуальная работа с мячом на месте и в движении (тренировка).</p> <p>2. Удар по мячу (тренировка).</p> <p>3.Техника ведения мяча (контроль).</p>	<p>Знать технику безопасности на занятиях по спортивным играм (футболу).</p>	2	6
		<p>1. Индивидуальная работа и работа в парах с мячом на месте(тренировка).</p> <p>2.Техника приёма-передачи мяча партнёру (контроль).</p> <p>3.Учебная 2х стороная игра.</p>	<p>Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно.</p>	2	
		<p>1.Индивидуальная работа и работа в парах с мячом на месте и в движении (тренировка).</p> <p>2.Техника удара поворотам (контроль).</p> <p>3.Учебная 2х стороная игра..</p>	<p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	2	

8.	Лёгкая атлетика	<p>1Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивания».</p> <p>2Прыжок в длину с места,</p> <p>3Равномерный бег до 1км. Сдача норм ГТО.</p>	<p>Применять упражнения по легкой атлетике, для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку</p>	2
		<p>1Изучение техники челночного бега 3x10м.</p> <p>2Метание мяча с места, с шага, с трёх шагов.</p> <p>3Бег на 1км, (контроль)</p>	<p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p>	2
		<p>1Изучение метания малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).</p> <p>2Тренировка прыжка в высоту. Ускорения вгору и под уклон по 40-50м.</p> <p>3Метание теннисного мяча на точность. Ускорения 3x100м за 20сек. Сдача норм ГТО.</p>	<p>Изучение истории легкой атлетике, правила техники безопасности. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять типичные ошибки.</p>	2
		<p>Изучение старта с опорой на одну руку с последующим ускорением. Игровая эстафета. КУ - прыжок</p>	<p>Организовывать совместные игры пионерболом со сверстниками.</p>	2

		в высоту способом «перешагивания». Равномерный бег до 2км.	Взаимодействовать в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.		
		Изучение бега с препятствиями. Тренировка прыжков в длину, метания мяча. КУ – метание мяча (150г) на дальность, 6-ти минутный бег. Игровая эстафета.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	2	
9.	Контрольное упражнение	Легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол) Определение итоговой оценки за год обучения.	Сдача контрольных нормативов, норм ГТО.	2	2
10.	Плавание	Правила техники безопасности и гигиены на занятиях по плаванию. Изучение специальных физических упражнений (СФУ) на суше, близких к технике плавания в воде.		1	35
		Упражнения для освоения с водой. Дыхание в воде. Лежание на воде. Перевороты со спины на живот.		1	
		Комплекс упражнений для ознакомления с основными свойствами Погружение в воду лицевая, выдох в воду с «пузырями». Основы задержки дыхания.		1	
		Лежание на поверхности воды. Вдох над водой и выдох в воду. Упражнения «медуза», «звездочка». Плавание с доской на ногах кролем с вытянутыми руками, на ногах брассом.		1	
		Изучение техники скольжения на груди (с доской и без доски с толчка от бортика бассейна). Погружение в воду. Изучение элементов техники плавания брассом.		1	
		Техника выдоха под водой. Синхронизация вдоха над водой, выдоха под водой с работой ног брассом. Плавание с доской на ногах брассом и кролем на груди.		1	

	Ходьба по дну, погружение с головой, выдохи в воду. Приседания под воду с головой по одному, по два, группой. Игры на воде.	1	
	Толчок ногами от бортика, скольжение на груди по поверхности с головой, опущенной в воду. Отрезки с доской -4х25м на ногах кролеми на ногах брассом.	1	
	Скольжение на груди по поверхности с доской (повтор 10-12 раз).Выдохи в воду. Игры на воде.	1	
	Закрепление техники скольжения на груди. Плавание на ногах брассом с попеременным опусканием головы в воду (вдох-выдох).Отрезки -4х25м. Игры на воде.	1	
	Ознакомление с плаванием брассом в полной координации, плавание с доской на вытянутыхруках (работа ног). Игры на воде-«Невод».Отрезки 4х50м в ластах.	1	
	Толчок ногами от бортика с проплыванием под водой 3-4 метра с работой ног. Всплывание. Повтор 5-8 раз. Отрезки в ластах 4х50м кролемна груди.	1	
	Упражнения в воде для изучения согласования движений рук и дыхания при плавании брассом. Игры на воде. Плавание с доской.	1	
	Закрепление техники дыхания с опорой одной руки на доску (попеременно 4х25м) при плавании кролем на груди. Отрезки 4х25м.	1	
	Совершенствование согласованного движения рук и дыхания при плавании брассом. Отрезки3х50м, игры на воде. Упражнение «звездочка».	1	
	Согласованное движение руками брассом входе по дну . Проходы в неглубокой части бассейна. Проплавание отрезков 6х25м.	1	
	Согласованное движение ногами и руками брассом в скольжении на задержке дыхания. Отрезки 4х25м, 2х50м. Игры на воде.	1	
	Упражнения на координацию и согласование действия при плавании кролем на груди. Эстафета по 25м, кролем на груди при стартеиз воды, с толчком от бортика.	1	
	Проплавание брассом на груди 6х25м, с отдыхом в движении. Согласование попеременных движений рук и ног и дыхания с гребком двумя руками, два удара ногами.	1	

		<p>Проплывание при помощи ног с доской отрезков без времени 7х25м. Свободное плавание брассом 100м. Игра «доставь раненого на берег».</p>	1	
		<p>Упражнения на координацию в плавании на спине руки вниз вдоль тела. Проплывание отрезков брассом 8х25м и 200м без времени. Спрыгивание из положения полуприседа с опиранием на одну руку.</p>	1	
		<p>Соскальзывание с бортика в воду ногами вниз для преодоления чувства страха на мелком месте бассейна. Проплывание отрезков кролем на груди 8х25м и 300м без времени.</p>	1	
		<p>Изучение старта с воды при плавании брассом. Отрезки кролем на груди попеременно с брассом 10х25м .</p>	1	
		<p>Изучение техники ныряния и передвижения по поверхности с опущенной в воду головой с задержкой дыхания. Свободное плавание кролем на груди и брассом– 300м.</p>	1	
		<p>Старт из воды, ныряние строго по одному человеку и под контролем тренера. Отработка поворотов «маятник» с касанием бортика двумя руками. Отрезки 6х50м брассом.</p>	1	
		<p>Спрыгивание с бортика в воду ногами вниз в глубоком месте бассейна. По 1-му человеку с выныриванием , строго под контролем тренера. Игры на воде. Свободное плавание в ластах 500м.</p>	1	
		<p>Отработка старта с бортика, поворота «маятник» при плавании брассом отрезков 3х50м. Старт и проплывание 50м брассом навремя.</p>	1	
		<p>Знакомство с техникой плавания баттерфляй. Свободное плавание на спине, кролем на груди, брассом. Плавание на выносливость властах на ногах кролем с доской. Совершенствование техники плавания брассом с отработкой поворотов «маятник».</p>	1	
		<p>Плавание под контролем тренера по одному под водой с изменением направления. Ныряние на дальность. Игра «доставь раненого на берег».</p>	1	
		<p>Разминка в воде. Плавание на время 50 м брассом, старт из воды. Упражнения для</p>	1	

		отдыха в воде, спокойное плавание. Отрезки 8x25м.	
		Отработка старта с бортика. Изучение элементов техники плавания баттерфляй. Занятие с мячом в воде.	1
		Сдача норматива плавание на 25м, старт из воды.	1
		Погружение в воду с открытыми глазами. Ныряние с открытыми глазами. Плавание кроль на спине 400м в ластах. Плавание стилями кроль на спине и кроль на груди, брассом. Игра «Невод» с нырянием с открытыми глазами. Отрезки 3x75м.	1
		Спокойное плавание отрезков 8x25м кролем на груди попеременно кролем на спине. 4x50м кролем на груди.	1
		Разминка в воде. Сдача норматива плавания брассом на 50м. Старт из воды.	1
			ИТОГО: 105

7 КЛАСС

№	Наименование разделов	Содержание	Характеристика основных видов деятельности воспитанниц
1.	Лёгкая атлетика	ТБ. Изучение старта сопорой на одну руку. Равномерный длительный бег.	Инструктаж по ТБ. Специально - беговые упражнения. Ускоренный бег на дистанции 30–60 м Совершенствование техники бега на короткиедистанции.
		Совершенствование метания мяча на дальность. Равномерный длительный бег.	Подготовительная часть. Тренировка броска мяча на дальность различными способами. Развитие выносливости.
		Изучение эстафетного бега. Контроль бега на короткую дистанцию. Тренировка бега на 1км.	Подготовительная часть. Изучение техники эстафетного бега. Контроль бега 60 метров. Развитие выносливости.

		Совершенствование метания мяча на дальность. Тренировка бега на 1 км.	Подготовительная часть. Совершенствование техники метания мяча различными способами. Совершенствование выносливости.
		Контроль метания мяча на дальность. Контроль бега на 1 км.	Подготовительная часть. Выполнение метания мяча на дальность на результат. Выполнение бега 1 км на результат.
2.	Спортивные игры (волейбол)	ТБ. Совершенствование владения мячом. Учебная игра.	Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Повторение ранее изученных действий с мячом. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.
		Совершенствование подачи мяча способом снизу. Учебная игра.	Подготовительная часть. Совершенствование подачи мяча способом снизу. Учебная игра.
		Совершенствование приемов мяча. Учебная игра.	Подготовительная часть. Совершенствование приемов мяча. Учебная игра
		Изучение тактических действий. Учебная игра.	Подготовительная часть. Изучение тактических действий в нападении и обороне. Учебная игра.
		Совершенствование полученных навыков. Учебная игра.	Подготовительная часть. Повторение основных действий, пройденных на ранних занятиях. Учебная игра.
3.	Гимнастика с основами акробатики	ТБ. Изучение учебной комбинации №1. Развитие гибкости.	Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Изучение учебной комбинации №1. Развитие гибкости.
		Совершенствование опорного прыжка. Развитие силы.	Подготовительная часть. Совершенствование опорного прыжка с помощью подготовительных упражнений. Развитие силы.

		Изучение передвижений по гимнастическому бревну. Контроль отжиманий.	Подготовительная часть. Изучение передвижений по гимнастическому бревну различными способами. Контроль отжиманий.
		Изучение упражнений на разновысоких брусьях. Контроль поднимания туловища из положения лёжа.	Подготовительная часть. Изучение упражнений на разновысоких брусьях. Контроль поднимания туловища из положения лёжа.
4.	Контрольное занятие	Сдача контрольных нормативов, сдача норм ГТО и устное тестирование с воспитанницами освобожденными от сдачи контрольных нормативов.	Знать контрольные нормативы и способы выполнения упражнений. Формирование умений построения данного упражнения.
5.	Лыжная подготовка	ТБ. Совершенствование одновременного одношажного хода.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование одновременного одношажного хода.
		Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.	Подготовительная часть. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.
		Изучение спусков на лыжах. Тренировка преодоления 2 км ускоренным темпом.	Подготовительная часть. Изучение спусков на лыжах. Развитие выносливости для преодоления 2 км на лыжах.
		Изучения подъёмов в гору на лыжах. Передвижения с палками и без палок.	Подготовительная часть. Изучения подъёмов в гору на лыжах. Передвижения с палками и без палок.
		Контроль лыжной гонки 2 км.	Подготовительная часть. Контроль лыжной гонки 2 км.
6.	Спортивные игры (баскетбол)	ТБ. Совершенствование передвижений в стойке баскетболиста. Учебная игра.	ТБ. Подготовительная часть. Совершенствование передвижений в стойке баскетболиста. Учебная игра.

		Изучение остановок двумя шагами и прыжком. Учебная игра.	Подготовительная часть. Изучение остановок двумя шагами и прыжком. Учебная игра.
		Совершенствование ведения мяча с изменением движения. Учебная игра.	Подготовительная часть. Совершенствование ведения мяча с изменением движения. Учебная игра.
		Совершенствование бросков мяча в кольцо и передач мяча. Учебная игра.	Подготовительная часть. Совершенствование бросков мяча в кольцо и передач мяча. Учебная игра.
		Изучение тактических действий. Учебная игра.	Подготовительная часть. Изучение тактических действий. Учебная игра.
8.	Спортивные игры (мини-футбол)	ТБ. Совершенствование владения мячом. Учебная игра.	ТБ. Подготовительная часть. Совершенствование ранее изученных действий владения мячом. Учебная игра.
		Совершенствование передач и приёмов мяча. Учебная игра.	Подготовительная часть. Совершенствование передач и приёмов мяча. Учебная игра.
		Изучение ударов по катящемуся мячу. Учебная игра.	Подготовительная часть. Изучение ударов по катящемуся мячу. Учебная игра.
		Изучение тактических действий в защите. Учебная игра.	Подготовительная часть. Изучение тактических действий в защите. Учебная игра.
		Изучение тактических действий в нападении. Учебная игра.	Подготовительная часть. Изучение тактических действий в нападении. Учебная игра.
9.	Лёгкая атлетика	ТБ. Изучение бега с преодолением препятствий. Равномерный длительный бег.	Подготовительная часть. ТБ. Изучение бега с преодолением препятствий. Равномерный длительный бег.

		Совершенствование метания мяча на дальность. Равномерный длительный бег.	Подготовительная часть. Совершенствование метания мяча на дальность. Равномерный длительный бег.
		Изучение прыжка в высоту с разбега. Тренировка бега на 1 км.	Подготовительная часть. Изучение прыжка в высоту с разбега. Тренировка бега на 1 км.
10.	Контрольное занятие	Сдача контрольных нормативов.	Подготовительная часть. Специально подготовительные упражнения. Контроль поднимания туловища, бега на 60 м, 1000 м
11.	Плавание	Правила техники безопасности в бассейне. Личная гигиена воспитанниц. Общие правила дисциплины на занятиях по плаванию.	
		Изучение специальных физических упражнений (СФУ) на суше, близко похожих на технику плавания в воде.	
		Техника выдоха под водой. Синхронизация вдоха над водой, выдоха под водой с работой ног.	
		Плавание с доской ноги кроль на груди и на спине 4x25м, плавание без доски ноги кроль руки вдоль туловища 4x25м.	
		Упражнение на дыхания. Проплавание под водой 5-10 метров на задержке дыхания. Упражнения «звездочка», «поплавок». Отрезки с доской 4x25м ноги кроль на груди.	
		Плавание с доской прижатой к груди на ногах на спине 4x25м, плавание на ногах без доски руки наверху 4x25м.	
		Упражнения на отдельные элементы технике плавания. Плавание в полной координации на спине 4x25м, 2x50м.	
		Изучение техники скольжения на груди (с доской и без доски с толчка от бортика бассейна). Плавание кроль на груди и кроль на спине отрезки 8x25м.	

	<p>Толчок ногами от бортика с проплыванием под водой 3-4 метра с работой ног на спине. Всплытие. Повтор 5-8 раз. Отрезки в ластах 3х50м.</p>
	<p>Упражнения в воде для изучения согласования движений рук и дыхания при плавании на спине. Игры на воде. Плавание с доской.</p>
	<p>Согласованное движение ногами и руками на спине в скольжении. Отрезки 4х25м, 2х50м. Свободное плавание любым стилем.</p>
	<p>Упражнение на координацию движения попеременно работа рук, ног и дыхания. Плавание в ластах в координации 300м.</p>
	<p>Закрепление техники скольжения на груди, на спине. Плавание в координации на груди и на спине. Отрезки 6х25м.</p>
	<p>Закрепление техники плавания с одной рукой вдоль тела, а другой рукой вытянутой за головой (попеременно 4х25м) при плавании на спине. Отрезки 4х25м.</p>
	<p>Упражнения на координацию и согласование действия при плавании на спине. Эстафета по 25м, на спине при старте из воды, с толчком от бортика.</p>
	<p>Согласованное движение руками на спине в ходьбе по дну. Проплыв отрезков 5х25м.</p>
	<p>Проплывание при помощи ног отрезков без времени 8х25м. Свободное плавание на спине 100м.</p>
	<p>Упражнения на координацию в плавании на спине руки вниз вдоль тела. Проплыв отрезков на спине 8х25м и 200м без времени.</p>
	<p>Проплыв отрезков на спине 8х25м и 300м без времени. Упражнение на дыхание.</p>
	<p>Изучение старта с воды при плавании на спине. Отрезки кролем на спине 10х25м .</p>
	<p>Проплывание на спине 5х25м, с отдыхом в движении. Согласование попеременных движений рук и ног и дыхания при плавании сменой рук.</p>

	<p>Отработка старта с бортика, поворота «маятник» при плавании на спине отрезков 4x50м. Старт и проплыв 50м на спине.</p>
	<p>Разминка в воде. Сдача норматива плавания на спине на 50м. Старт из воды.</p>
	<p>Упражнения на отдельные элементы техники плавания. Поворотов «маятник». Отрезки 5x50м на спине.</p>
	<p>Спрыгивание с бортика в воду ногами вниз в глубоком месте бассейна. По 1-му человеку с выныриванием, строго под контролем тренера. Игры на воде.</p>
	<p>Знакомство с техникой комплексного плавания. Свободное плавание на спине. Плавание на выносливость в ластах на спине в полной координации.</p>
	<p>Совершенствование техники плавания кролем на груди с отработкой поворотов «маятник». Отрезки 10x25м.</p>
	<p>Разминка в воде. Плавание на время 50 м на спине, старт из воды. Отрезки 8x25м.</p>
	<p>Отработка старта с бортика. Изучение элементов техники плавания баттерфляем. Занятие с мячом в воде.</p>
	<p>Сдача норматива плавания на дистанции 50м вольным стилем, старт из воды.</p>
	<p>Плавание кроль на спине 400м в ластах. Плавание стилями кроль на спине и кроль на груди.</p>
	<p>Эстафетные отрезки 25м кроль на груди, 25м кроль на спине. Игры на воде.</p>
	<p>Упражнения для отдыха в воде, спокойное плавание. Плавание в ластах ноги баттерфляй.</p>
	<p>Плавание в ластах кролем на груди попеременно с кролем на спине. Отрезки 8x50м.</p>
	<p>Сдача нормативов. Свободное плавание в ластах 500м без времени.</p>
ИТОГО: 105	