МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОУ ДПО «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ»

**ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

для учащихся 5–9 классов организаций общего образования  
Приднестровской Молдавской Республики

Тирасполь

2025

**Составители:**

Костин С.В., вед. методист по физической культуре, ст. преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин и дополнительного образования ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации», председатель Республиканского научно-методического совета по физической культуре, руководитель методического объединения учителей физической культуры г. Тирасполя, учитель физической культуры высш. квалиф. категории МОУ «Тираспольский общеобразовательный теоретический лицей»;

Штибен Л.В., гл. специалист отдела общего и дополнительного образования МУ «Управление народного образования г. Тирасполя», учитель физической культуры высш. квалиф. категории МОУ «Тираспольская средняя школа № 9 им. С.А. Крупко»;

Иванченко Л.Н., гл. специалист отдела общего и дополнительного образования МУ «Управление народного образования г. Бендеры», учитель физической культуры высш. квалиф. категории МОУ «Бендерская средняя общеобразовательная школа № 16»;

Лузина Е.Б., руководитель методического объединения учителей физической культуры г. Бендеры, учитель физической культуры высш. квалиф. категории МОУ «Бендерская гимназия № 1»;

Венгер Е.Е., руководитель методического объединения учителей физической культуры г. Рыбницы, учитель физической культуры высш. квалиф. категории МОУ «Рыбницкая русская средняя общеобразовательная школа № 11».

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для основного общего образования составлена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта основного общего образования Приднестровской Молдавской Республики (приказ Министерства просвещения от 20 февраля 2024 года № 124) на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов (базовый уровень) (авт.-сост.: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение) и обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений:

– Физическое воспитание. 5–7 кл. **/** под ред. В.И. Ляха, Г.Б.Мейксона. – М.: Просвещение;

– Физическая культура. 8–9 кл. / под ред. Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона, В.И. Ляха. – М.: Просвещение;

– Физическая культура. 5–7 классы. – М.: Просвещение,

а также на основе и интеграции республиканского компонента. Программа рассчитана на изучение в течение 5 лет.

Методологической основой построения программы является Государственный образовательный стандарт основного общего образования, который определяет ведущие научные подходы организации процесса ее освоения: деятельностный и компетентностный; фиксирует образовательный результат выпускника основной школы – функциональная грамотность; сформированность мотивации к систематическим занятиям физической культуры и спорта; овладение основами теоретических знаний о физической культуре, спорте и здоровом образе жизни; приобретение практического опыта в различных формах двигательной активности; развитие физических качеств; формирование личной ответственности за физическое состояние здоровья.

Деятельностный подход предполагает специальным образом организованную учебную деятельность обучающегося: постановка и принятие цели, определение системы задач по ее достижению, выбор методов и операций при работе с содержанием, контроль и оценка достижения цели.

Компетентностный подход ориентирует учителя на активное использование практико-ориентированных заданий, демонстрирующих необходимость применения освоенного предметного содержания во внеучебных условиях (жизненных ситуациях).

Программа составлена с учетом принципов: научности, системности, доступности и преемственности, исторического единства и взаимопроникновения культур народов Приднестровья, духовного совершенствования личности, милосердия, согласия, предполагает создание условий для стремления к саморазвитию, уважения и свободы волеизъявления всех народов, населяющих наш край, способствует развитию физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов, обеспечивает условия для реализации практической направленности учебного предмета, учитывает положения возрастной психологии обучающихся подросткового возраста.

Цель основного общего образования – формирование фундаментальных знаний и общей культуры личности – раскрывается и уточняется в целях освоения программы учебного предмета «Физическая культура»:

1. **Освоение обучающимися научных знаний, умений и способов действий, специфических для предметной области «Физическая культура».** В ходе изучения предмета обучающиеся знакомятся с основами анатомии и физиологии человека, принципами здорового образа жизни, рационального питания и режима дня, а также с правилами безопасного поведения при выполнении физических упражнений. Формируются прочные практические навыки в различных видах двигательной активности: гимнастике, легкой атлетике, спортивных играх, плавании и др. Учащиеся учатся выполнять двигательные действия в соответствии с техническими и тактическими требованиями, контролировать уровень своей физической подготовленности, разрабатывать индивидуальные программы физического развития и самосовершенствования.
2. **Освоение элементов научного типа мышления.** Занятия физической культурой способствуют формированию у обучающихся способности к рефлексии, самоанализу и самооценке: учащиеся учатся ставить цели, анализировать собственные физические возможности и уровень подготовленности, определять оптимальные пути достижения спортивных или оздоровительных результатов. Развиваются навыки критического мышления – умение обосновывать выбор физической нагрузки, анализировать последствия гиподинамии и других вредных привычек, использовать научные данные для обоснования полезности двигательной активности.
3. **Формирование видов деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и жизненных ситуациях.** Обучающиеся приобретают опыт проектной, исследовательской и творческой деятельности в сфере физической культуры и здоровья. Это может выражаться в разработке индивидуальных тренировочных программ, участии в проектах по популяризации здорового образа жизни, подготовке презентаций о спортивных достижениях, изучении национальных видов спорта. Кроме того, обучающиеся развивают коммуникативные и организаторские навыки в ходе командных игр, спортивных мероприятий и соревнований, что способствует социализации и формированию активной гражданской позиции.

Программа структурирована таким образом, что позволяет вести мониторинг не только предметных результатов, но и метапредметных умений по окончании каждого учебного года. В этих целях раздел «Личностные, метапредметные и предметные результаты» содержит комплекс метапредметных и предметных результатов в разрезе классов освоения программы.

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Целями изучения предмета являются:**

– 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;

– развитие физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления здоровья, повышения надежности 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.

**Задачами достижения целей освоения программы являются:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

**Влияние основных содержательных линий (областей научного знания)  
на достижение цели изучения  
учебного предмета «Физическая культура»**

Цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование у обучающихся культуры здорового и активного образа жизни, развитие двигательных способностей, приобретение знаний и навыков, необходимых для саморегуляции физической активности, – достигается через интеграцию и практическое освоение ряда содержательных направлений (областей знаний):

1. **Биологические науки (анатомия, физиология, гигиена).** Знакомят обучающихся с особенностями функционирования организма человека при физических нагрузках, принципами восстановления, развития выносливости, силы, координации. Это позволяет учащимся осознанно подходить к физическим упражнениям, соблюдать режим дня, рацион питания и следить за состоянием здоровья.
2. **Медико-биологические основы физической культуры.** Формируют представление о значении физической активности для профилактики заболеваний, укрепления иммунитета, нормального психоэмоционального состояния. Учащиеся осваивают приемы самоконтроля и методы оценки своего физического состояния, что напрямую связано с развитием навыков заботы о здоровье.
3. **Психология.** Помогает понять механизмы мотивации, саморегуляции, роли воли и характера в достижении спортивных результатов. Это способствует развитию устойчивости к стрессу, умения работать в команде, контролировать эмоциональное состояние во время соревнований и тренировок.
4. **Педагогика и теория физического воспитания.** Ориентируют учащихся на построение индивидуальных и групповых программ тренировок, применение адекватных методов и форм физического воспитания. Учащиеся приобретают навыки планирования и анализа двигательной деятельности.
5. **Социальные науки и культура (этика, история физической культуры и спорта, олимпийское движение).** Формируют личностную и гражданскую идентичность, знакомят с культурным наследием физической культуры и спорта, ценностями честной игры, уважения к сопернику, стремления к совершенству. Развитие этих аспектов способствует воспитанию нравственной личности и формированию активной гражданской позиции.
6. **Проектная и исследовательская деятельность.** Позволяет учащимся применять полученные знания для решения практических задач: от составления дневника физической активности до реализации социальных и спортивных проектов. Это помогает интегрировать знания, выработать навыки сотрудничества, критического мышления и самостоятельной деятельности.

**Ценностные ориентиры содержания программы**

Базовым результатом образования в области физической культуры среднего (полного) общего образования является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности.

Программа способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки программы.

Универсальными компетенциями обучающихся при освоении программы по учебному предмету «Физическая культура» являются:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Развитие содержания учебного предмета «Физическая культура» основано на концентрическом принципе, который подразумевает постепенное усложнение и расширение содержания на каждом этапе обучения, повторное возвращение к ключевым темам с их углубленным освоением, а также последовательное развитие двигательных навыков и физической подготовленности обучающихся.

В этой связи программой предусмотрено на базовом уровне изучение таких разделов, как:

– «Физическое развитие и совершенствование двигательных качеств…»;

– «Основы здорового образа жизни и самоконтроля»;

– «Обучение двигательным действиям в различных видах физической активности (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, кроссовая подготовка)».

1. **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
   В БАЗИСНОМ УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с Базисным учебным планом основного общего образования (приказ Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 18.03.2025 г. № 233) для освоения программы по предмету «Физическая культура» с 5 по 9 классы предусмотрено 340 часов.

Часовая нагрузка по годам распределена следующим образом:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Количество часов** | |
| **в неделю** | **за год** |
| 5 | 2 | 68 |
| 6 | 2 | 68 |
| 7 | 2 | 68 |
| 8 | 2 | 68 |
| 9 | 2 | 68 |

**4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

5 КЛАСС

Тематическое распределение часов:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела программы** | **Количество часов** |
| *Базовая часть* | | |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 18 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 4 | Спортивные игры | 12 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 12 |
| *Вариативная часть* | | |
| 1 | Материал, связанный с национальными особенностями | 4 |
| 2 | Материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта | 8 |
|  | **Всего** | **68** |

**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 ее 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.

**Легкая атлетика.** Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. *Низкий старт.* 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 трех шагов разбега.

*Общая физическая подготовка* – развитиебыстроты, вынос­ливости, скоростно-силовых способностей.

**Гимнастика.** *Строевые упражнения* – перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. *Комплексы утренней гимнастики* с предметами и без предметов. *Акробатика* – кувырки вперед и назад в группировке; кувырки вперед, 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), гимнастический козел в ширину, высота – 80–100 см. *Упражнения на бревне* (на низком гимнастическом бревне): передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90º, легкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом, приседания; соскоки, прогнувшись (девочки). *Упражнения на гимнастической лестнице:* перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». *Висы и упоры* – комбинации из смешанных и простых висов и упоров на низкой перекладине, параллельных и разновысоких брусьях, одноименные перемахи вперед и назад, соскок махом назад из упора и перемахом вперед с поворотом из упора ноги врозь, подтягивание из виса. *Прикладные упражнения* – лазанье по канату в два приема; подъем и переноска грузов (гимнастических снарядов и инвентаря). *Ритмическая гимнастика. Общая физическая подготовка* – развитиегибкости, комплекса силовых и координационных способностей.

**Спортивные игры.** *Баскетбол* – стойка игрока, передвижения, остановка прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бро­сок мяча одной рукой с места, двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом. *Футбол* – передвижение игроков скрестными и пристав­ными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внут­ренней стороной стопы с небольшого разбега и передней частью подъема; остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов), передви­жения вратаря. *Гандбол* – стойка игрока, передвижение, остановка шагом; ведение мяча, ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте. *Волейбол* – стойка игрока, передвижение; прямая нижняя подача мяча, прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом. *Общая физическая подготовка* – развитие ловкости, выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

**Кроссовая подготовка.** *Ходьба и бег по пересеченной местности.* Бег в гору и под гору. Чередование ходьбы и бега. Марш-броски. Кросс до 2,5 км. *Развитие* выносливости.

**Перечень универсальных учебных действий**, которые можно сформировать в 5 классе в рамках освоения программы учебного предмета «Физическая культура»:

*1) универсальные учебные регулятивные действия:*

а) самоорганизация:

– 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;

б) самоконтроль:

– 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 свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;

в) эмоциональный интеллект:

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

г) принятие себя и других:

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

*2) универсальные учебные познавательные действия:*

а) базовые логические действия:

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

б) базовые исследовательские действия:

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

в) работа с информацией:

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

*3) универсальные учебные коммуникативные действия:*

а) общение:

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

б) совместная деятельность:

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

6 КЛАСС

Тематическое распределение часов:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела программы** | **Количество часов** |
| *Базовая часть* | | |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 18 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 4 | Спортивные игры | 12 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 12 |
| *Вариативная часть* | | |
| 1 | Материал, связанный с национальными особенностями | 4 |
| 2 | Материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта | 8 |
|  | **Всего** | **68** |

Знания о физической культуре. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне и водоемах. 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 ее 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 водоемах. 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**

**Легкая атлетика.** *Бег с максимальной скоростью.* Стартовый разгон. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения. *Бег до 3 км.* *Прыжковые упражнения:* прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» и в длину способом «согнув ноги», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание. *Метание малого (теннисного) мяча* в горизонтальную цель и подвижную (раскачивающуюся) мишень, и на дальность с трех шагов разбега. *Преодоление вертикальных препятствий* с опорой и без опоры, с приземлением на обе и одну ногу. *Общая физическая подготовка* – развитиебыстроты, вынос­ливости, скоростно-силовых и координационных способностей.

**Гимнастика.** *Строевые упражнения* – строевой шаг, перестроение уступами из колонны. *Общеразвивающие**упражнения в парах. Акробатика* – акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных сложно-координированных общеразвивающих упражнений ритмической гимнастики (два кувырка вперед и назад слитно, варианты кувырков, комбинации из кувырков, «мост» из положения лежа и поворот кругом в упор лежа, в упор присев, «мост» из положения стоя наклоном назад с помощью вытянутых вверх рук). 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), козел в ширину, высота – 100–110 см.*Упражнения* на бревне – разновидности передвижений (ходьба на носках, приставным шагом лицом и спиной вперед, боком, шаг галопа), повороты на нос­ках в полуприседе; из стойки поперек соскок, прогнувшись с середины и конца бревна. Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). *Упражнения в висах и упорах* – упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и обратно; наскок в упор, подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой; раз­махивание изгибами;соскоки: из упора махом назад, из упора ноги врозь (верхом) перемахом вперед с поворотом, из седа на бедре махом вперед с поворотом; комбинации: мальчики – на низкой перекладине в упорах, на параллельных брусьях в висах; девочки – на разновысоких брусьях на верхней и нижней жерди. Лазанье по канату в три приема (мальчики). *Ритмическая гимнастика. Общая физическая подготовка –* развитиегибкости, комплекса силовых способностей, координационных способностей.

**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 (ловля и передача мяча двумя руками от гру­ди с шагом и сменой мест; ведение мяча шагом и бегом; бро­сок мяча от плеча после ведения). Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов.

*Футбол* – удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; ведение мяча носком; остановка катящегося мяча подошвой; игра вратаря. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

*Гандбол* – ловля мяча и передача от плеча в движе­нии; бросок мяча в прыжке и в опоре сверху с замахом; веде­ние мяча попеременно правой и левой рукой; блокирование броска, игра вратаря.

*Волейбол* – перемещение приставными шагами; передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед; прием мяча снизу на месте. Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.

*Общая физическая подготовка –* развитие ловкости, выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

**Кроссовая подготовка.** *Преодоление препятствий* на местности шагом, прыжком в шаге, прыжком согнувшись, наступая, перешагивая. *Марш-броски* до 3 км. Кросс до 3 км. Развитие выносливости, координационных способностей.

**Перечень универсальных учебных действий**, которые можно сформировать в 6 классе в рамках освоения программы учебного предмета «Физическая культура»:

*1) универсальные учебные регулятивные действия:*

а) самоорганизация:

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

б) самоконтроль:

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

в) эмоциональный интеллект:

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

г) принятие себя и других:

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

*2) универсальные учебные познавательные действия:*

а) базовые логические действия:

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

б) базовые исследовательские действия:

– 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;

в) работа с информацией:

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

*3) универсальные учебные коммуникативные действия:*

а) общение:

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

б) совместная деятельность:

– 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.

7 КЛАСС

Тематическое распределение часов:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела программы** | **Количество часов** |
| *Базовая часть* | | |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 18 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 4 | Спортивные игры | 12 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 12 |
| 6 | Элементы единоборств | 4 |
| *Вариативная часть* | | |
| 1 | Материал, связанный с национальными особенностями | 2 |
| 2 | Материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта | 6 |
|  | **Всего** | **68** |

**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 Приднестровье, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся приднестровские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах.

**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 ее 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**

**Легкая атлетика.** *Высокий старт* группой. Бег до 3,5 км. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» – движения рук и ног в полете. Прыжки в высоту с разбе­га способом «перешагивание» – переход планки и уход от планки. Метание малого мяча на дальность с четырех – шести шагов разбега, в цель из положения лежа. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. *Общая физическая подготовка* – развитиебыстроты, вынос­ливости, скоростно-силовых способностей.

**Гимнастика.** *Строевые упражнения* – выполнение команд: «Пол-оборо­та направо!», «Пол-оборота налево!», «Короче шаг!», «Пол­шага!», «Полный шаг!». *Общеразвивающие упражнения с предметами.* *Акробатика* – кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырок назад в стойку на одном колене, другая нога назад; равновесие на правой (левой) – «ласточка»; мальчики: стойка на голове с согнутыми ногами; девочки: кувырок назад в «полушпагат». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). *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). *Упражнения на бревне* – пробежка, ходьба в приседе, расхождение при встрече. Комбинация из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). *Висы и упоры* – вис углом, согнувшись, прогнувшись спереди и сзади, подтягивания; мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок; девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь, из виса на верхней жерди перемах согнув ноги в вис лежа. Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). *Опорные прыжки* (козел в ширину, высота – 110 см) – мальчики: прыжок, согнув ноги; девочки: прыжок, ноги врозь. Лазанье по канату в два приема (мальчики). *Ритмическая гимнастика.* *Общая физическая подготовка* – развитиегибкости, комплекса силовых способностей, координационных способностей.

**Спортивные игры.** *Баскетбол* – ведение мяча с изменением направления и скорости; передача и ловля мяча после отскока от пола, от плеча; бросок в корзину двумя руками снизу в движении после двух шагов и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину. Мини-баскетбол.

*Волейбол* – передача мяча сверху через сетку; прием мяча снизу после перемещения вперед; нижняя прямая подача че­рез сетку. 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 приемов.

*Футбол* – удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. 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 приемов; учебная игра.

*Гандбол* – передача мяча от плеча без замаха согнутой рукой; броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой; ловля катящегося мяча; ведение мяча с низким отскоком; персональная защита; учебная игра.

*Общая физическая подготовка* – развитие ловкости, выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

**Кроссовая подготовка.** Передвижение по твердому, мягкому и скользкому грунту, песку и травянистому покрову. Кросс до 3,5 км. *Развитие* выносливости и координационных способностей.

**Элементы единоборств.** Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п. Силовые упражнения и единоборства в парах.

**Перечень универсальных учебных действий**, которые можно сформировать в 7 классе в рамках освоения программы учебного предмета «Физическая культура»:

*1) универсальные учебные регулятивные действия:*

а) самоорганизация:

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

б) самоконтроль:

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

в) эмоциональный интеллект:

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

г) принятие себя и других:

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

*2) универсальные учебные познавательные действия:*

а) базовые логические действия:

– 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;

б) базовые исследовательские действия:

– 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;

в) работа с информацией:

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

*3) универсальные учебные коммуникативные действия:*

а) общение:

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

б) совместная деятельность:

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

8 КЛАСС

Тематическое распределение часов:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела программы** | **Количество часов** |
| *Базовая часть* | | |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 18 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 4 | Спортивные игры | 12 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 12 |
| 6 | Элементы единоборств | 4 |
| *Вариативная часть* | | |
| 1 | Материал, связанный с национальными особенностями | 2 |
| 2 | Материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта | 6 |
|  | **Всего** | **68** |

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость. Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Правила самостоятельного выполнения скоростно-силовых упражнений, страховка товарища во время вы­полнения упражнений. Вред курения и употребления алкоголя.

**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 учета 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**

**Легкая атлетика.** Кроссовый бег до 3,8 км. *Старт* из положения лежа. Преодоление двух-трех вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на одну и две ноги. *Прыжки* с разбега в высоту способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги» – разбег и отталкивание. *Метание* малого мяча по движущейся цели. *Общая физическая подготовка* – развитиебыстроты, вынос­ливости, скоростно-силовых способностей.

**Гимнастика.** *Строевые упражнения* – команда «Прямо!»; повороты в движении направо, налево. *Акробатика* – разновидности кувырков вперед (в сед ноги врозь, ноги вместе, толчком одной ноги, в присед на одну ногу, без рук) и назад (в группировке, согнувшись, в упор стоя на одном колене, вторая нога назад, в упор стоя, согнувшись, ноги врозь; мальчики: стойка на голове и руках толчком двух ног, махом одной, толчком другой; девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). *Висы и упоры* – мальчики: низкая перекладина – из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъем переворотом силой; параллельные брусья – из упора на руках (предплечьях) размахивания, подъем махом вперед в сед ноги врозь; отжимания, упор углом; девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед, согнувшись в вис, присев, на верхней жерди – опускание вперед, согнув ноги в вис; из виса, присев на нижней жерди, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на верхнюю жердь. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). *Упражнения на бревне* – шаги польки; ходьба широким шагом, с махом ногами вперед, в сторону, назад; соскок из упора стоя на одном колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). *Опорные прыжки* – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота – 110–115 см); девочки: прыжки боком с поворотом на 90º (конь в ширину, высота – 110 см). *Лазанье по канату* – в простом и смешанном висе на скорость (мальчики); в смешанном висе в два приема (девочки). *Ритмическая гимнастика* – девочки. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). *Элементы единоборства* – мальчики: приемы борьбы за выгодное положение; борьба за предмет; подвижные игры с элементами единоборства. *Общая физическая подготовка* – развитиегибкости, комплекса силовых способностей, координационных способностей.

**Кроссовая подготовка.** Бег по слабо пересеченной местности. Бег по пересечен­ной местности с изменением направления. Кросс до 3,8 км. Развитие ловкости, координации, вынос­ливости.

**Спортивные игры.** *Баскетбол* – повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке, штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; передача мяча в парах, на месте, при встречном движении и с отскоком от пола, одной рукой от плеча и снизу; персональная защита. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов, учебная игра.

*Футбол* – ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления; удары по ка­тящемуся мячу внешней стороной подъема, серединой лба по летящему мячу. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы, вбрасывание мяча из-за боковой линии с ме­ста, учебная игра. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приемов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приемов (юноши).

*Гандбол* – повороты на месте; ловля и передача мяча при встречном движении;  
7-метровый штрафной бросок; по­зиция вратаря при отражении бросков; выпады и броски в нижние углы; учебная игра.

*Волейбол* – многократные передачи мяча над собой; от­бивание мяча кулаком; прием мяча снизу; нижняя прямая пе­редача. 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 приемов, учебная игра.

*Общая физическая подготовка –* развитие ловкости, выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

**Перечень универсальных учебных действий**, которые можно сформировать в 8 классе в рамках освоения программы учебного предмета «Физическая культура»:

*1) универсальные учебные регулятивные действия:*

а) самоорганизация:

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

б) самоконтроль:

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

в) эмоциональный интеллект:

– 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;

г) принятие себя и других:

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

*2) универсальные учебные познавательные действия:*

а) базовые логические действия:

– 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;

б) базовые исследовательские действия:

– 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;

в) работа с информацией:

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

*3) универсальные учебные коммуникативные действия:*

а) общение:

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

б) совместная деятельность:

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

9 КЛАСС

Тематическое распределение часов:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела программы** | **Количество часов** |
| *Базовая часть* | | |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 18 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 4 | Спортивные игры | 12 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 12 |
| 6 | Элементы единоборств | 4 |
| *Вариативная часть* | | |
| 1 | Материал, связанный с национальными особенностями | 2 |
| 2 | Материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта | 6 |
|  | **Всего** | **68** |

**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. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма и телосложение. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости. Правила самоконтроля во время выполнения упражнений.

**Способы самостоятельной деятельности.** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы 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**

**Легкая атлетика.** Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, *бег по повороту.* *Передача эстафетной палочки.* *Бег* до 4 км. *Прыжки* *в высоту* с разбега способом «перешагивание». *Прыжки в длину* с разбега способом «согнув ноги». *Метания:* малого мяча на дальность с разбега (ширина коридора 10 м); гранаты на дальность: мальчики – 500 г; девочки – 300 г. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. *Полоса препятствий:* мальчики – старт лежа, бег 20 м, лабиринт 10 м, преодоление рва шириной 2 м, бег 20 м, преодоление двух препятствий высотой 40 см, преодоление забора высотой 2 м (с опорой на грудь), бег 30 м; девочки – старт лежа, бег 20 м, лабиринт 10 м, преодоление рва шириной 1–2 м, бег 20 м, преодоление двух препятствий высотой 40 см, бег 30 м. *Общая физическая подготовка* – развитиебыстроты, ловкости, вынос­ливости, скоростно-силовых способностей.

**Гимнастика.** *Строевые упражнения* – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по три, по четыре поворотом в движении. *Висы и упоры* – мальчики: перекладина – подъем переворотом в упор силой; параллельные брусья – из упора на руках (предплечьях) подъем махом вперед в упор, упор углом, из седа ноги врозь перемах вовнутрь в упор, отжимания в упоре, в упоре лежа ноги врозь. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед, прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Девочки: вис, прогнувшись, на нижней жерди с опорой ногами о верхнюю с последующим переходом в упор на нижнюю жердь или опусканием, согнувшись в вис сидя; подъем переворотом толчком двумя; из упора перемах вперед в упор верхом и перемах назад в упор. *Упражнения* на бревне – прыжки в третьей позиции с фиксированным приземлением, переход из стойки в упор присев, в упор сидя, упор сидя сзади углом с последующим вставанием в присед на одну ногу и в стойку на одной, вторая назад на носок. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). *Акробатика* – мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед; кувырок прыжком с трех шагов разбега; кувырка назад в упор, стоя, ноги врозь (юноши). Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя, ноги врозь (юноши). Девочки: длинный кувырок вперед, комбинации из кувырков, равновесия на одной («ласточка»), стойки на лопатках, моста, прыжков, прогнувшись, ноги врозь. *Опорные прыжки* – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота – 115 см); девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота – 110 см). *Ритмическая гимнастика* (девочки) *–* комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки). *Игры с элементами единоборства* (мальчики): из стойки на одной ноге, руки за спину, толчками плеча и туловища вытолкнуть партнера с определенной площадки; борьба за предмет; перетягивание каната. *Общая физическая подготовка* – развитиегибкости, комплекса силовых способностей, координационных способностей.

**Спортивные игры.** *Баскетбол* – передача мяча в движении; ведение попеременно правой и левой рукой; персональная защита; учебная игра; мальчики: броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

*Футбол* – удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; обманные движения; оста­новка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; удар по мячу головой; вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом; учебная игра. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приемы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

*Гандбол* – скрытая передача мяча; броски мяча с опо­рой, с отклонением туловища, ловля и передача мяча в дви­жении в парах и тройках с параллельными смещениями; взаимодействие вратаря с защитником; обманные движения с уходом в сторону; учебная игра.

*Волейбол* – передача мяча у сетки; передача мяча в прыжке через сетку; передача мяча стоя спиной к партнеру; многократный прием мяча снизу двумя руками; прием мяча, отскочившего от сетки; нижняя подача; игра в нападении через иг­рока передней линии, в защите – «углом вперед», учебная игра. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приемы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

*Общая физическая подготовка* – развитие ловкости, выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

**Кроссовая подготовка.** *Бег по пересеченной местности*. Кросс до 4 км. *Развитие* выносливости.

**Перечень универсальных учебных действий**, которые можно сформировать в 9 классе в рамках освоения программы учебного предмета «Физическая культура»:

*1) универсальные учебные регулятивные действия:*

а) самоорганизация:

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

б) самоконтроль:

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

в) эмоциональный интеллект:

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

г) принятие себя и других:

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

*2) универсальные учебные познавательные действия:*

а) базовые логические действия:

– 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;

б) базовые исследовательские действия:

– 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;

в) работа с информацией:

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

*3) универсальные учебные коммуникативные действия*:

а) общение:

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

б) совместная деятельность:

– наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее с эталонным образцом.

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ  
   УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Государственный образовательный стандарт основного общего образования определяет научной основой организации образовательного процесса системно-деятельностный подход посредством организации активной познавательной деятельности обучающихся, обеспечивающей достижение личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Согласно п. 29 ГОС ООО планируемые личностные и метапредметные результаты освоения программы учебного предмета, курса должны быть представлены за весь период обучения, а предметные – за каждый год обучения.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы:

**а) личностные результаты:**

*1) гражданского воспитания:*

– основы гражданской идентичности личности (патриотизм, уважение к Отечеству, которое понимается как большая Родина – Россия и малая Родина – Приднестровье, к прошлому и настоящему многонационального народа Приднестровья и России, чувство ответственности и долга перед своей страной, идентификация себя в качестве гражданина Приднестровской Молдавской Республики, субъективная значимость использования родного языка и официальных языков Приднестровья, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе приднестровского и российского народов). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов Приднестровья и России, всего человечества (идентичность человека с приднестровской и российской многонациональными культурами, сопричастность истории народов, находившихся на территории современных Приднестровья и России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонациональных приднестровского и российского обществ. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов Приднестровья, России и мира;

– готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Приднестровской Молдавской Республике, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

– готовность отстаивать символы Приднестровской Молдавской Республики во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

*2) патриотического воспитания:*

– развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов Приднестровья и России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории Приднестровья и России, всего человечества, в становлении гражданского общества и приднестровской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

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

*3) духовно-нравственного воспитания:*

– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

*4) эстетического воспитания:*

– развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов Приднестровья и России, стран-соседей и остального мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной, в том числе, в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности);

*5) физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

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

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

*6) трудового воспитания:*

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– приобретение практического опыта пробного проектирования жизненной и профессиональной карьеры на основе соотнесения интересов, склонностей, личностных качеств, уровня подготовки с требованиями профессиональной деятельности;

*7) экологического воспитания:*

– сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности;

*8) ценности научного познания:*

– сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

*9) адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:*

– готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

**б) метапредметные результаты:**

*1) универсальные учебные регулятивные действия:*

а) самоорганизация:

– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

– организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

б) самоконтроль:

– владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

в) эмоциональный интеллект:

– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

г) принятие себя и других:

– умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

*2) универсальные учебные познавательные действия:*

а) базовые логические действия:

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

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

б) базовые исследовательские действия:

– 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;

в) работа с информацией:

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;

*3) универсальные учебные коммуникативные действия:*

а) общение:

– вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

б) совместная деятельность:

– продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) с учителем и сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

**в) предметные результаты:**

| **Знать** | **Уметь** | **Использовать в практической деятельности** |
| --- | --- | --- |
| **5 класс** | | |
| **Раздел «Основы знаний»** | | |
| – Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортив­ной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпий­ских игр древности;  – здоровый образ жизни: ха­рактеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга | – Соблюдать режим дня;  – составлять индивидуальный режим дня, включающий опре­деление основных индиви­дуа­ль­ных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выпол­нении | – Составлять комплекс упраж­не­ний утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой |
| **Раздел «Легкая атлетика»** | | |
| – Историю развития легкой атлетики;  – влияние легкоатлетических упражнений на двигательную способность человека;  – терминологию легкоатле­ти­че­ских упражнений;  – технику выполнения легкоат­ле­ти­ческих упражнений и способы их выполнения | – Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;  – укреплять здоровье и содей­ст­вовать правильному физиче­скому развитию школьников;  – выполнять бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с макси­мальной скоростью передви­жения;  – выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега;  – выполнять метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега | – Составлять из них индиви­дуа­льные комплексы для осуществления оздоровитель­ной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности |
| **Раздел «Гимнастика»** | | |
| – Историю развития гимна­стики;  – влияние гимнастических упражнений на двигательную способность человека;  – терминологию гимнастиче­ских упражнений;  – технику выполнения гимна­сти­ческих упражнений и способы их выполнения | – Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;  – выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;  – выполнять кувырки вперед и назад, опорные прыжки через гимнастического козла;  – выполнять упражнения на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке | – Составлять упражнения, це­ле­на­прав­ленно воздействую­щие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гиб­кости и координации);  – использовать в практической деятельности акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений и гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений |
| **Раздел «Спортивные игры»** | | |
| – Влияние спортивных игр на двигательную способность че­ловека;  – терминологию гимнастиче­ских упражнений;  – технику выполнения гимна­стических упражнений и способы их выполнения | – Выполнять основные техни­ческие действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;  – уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения резуль­тата, определять способы действий в рамках предложен­ных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяю­щейся ситуацией | – Использовать основные тех­ни­ческие действия и приемы игры в волейбол, баскетбол, футбол в условиях учебной и игровой деятельности |
| **Раздел «Кроссовая подготовка»** | | |
| – Технику выполнения кроссо­вого бега, преодоление препят­ствий и способы их выпол­нения | – Выполнять ходьбу и бег по пересеченной местности, бег в гору и под гору, марш-броски | – Использовать передвижение по твердому, мягкому и скользкому грунту, песку и травянистому покрову |
| **6 класс** | | |
| **Раздел «Основы знаний»** | | |
| – 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 | – Выполнять 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 | – Ведение дневника физиче­ской культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки |
| **Раздел «Легкая атлетика»** | | |
| – 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 | – Выполнять легкоатлетиче­ские упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);  – владеть основами само­контроля, самооценки, приня­тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятель­ности;  – преодолевать препятствия на местности шагом, прыжком в шаге, прыжком согнувшись, наступая, перешагивая | – Использовать правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической культурой |
| **Раздел «Гимнастика»** | | |
| – 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 ее в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражне­ний (юноши);  – акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимна­стическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (маль­чики), упражнения на разно­высоких брусьях (девочки)) | – Самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятель­ности;  – выполнять акробатическую комбинацию из общеразвиваю­щих и сложно координирован­ных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и обратно (мальчики). Гимна­сти­ческие комбинации на низком гимнастическом бревне с ис­поль­зованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражне­ний, передвижений шагом и легким бегом, с поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки) | – 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 |
| **Раздел «Спортивные игры»** | | |
| – Основные правила и приемы игры. Правила техники безопасности | – Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, обруч);  – выполнять основные техниче­ские действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятель­ности | – Использовать занятия физи­ческой культурой, спортивные игры и спортивные соревнова­ния для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собствен­ного здоровья, повышения уровня физических кондиций |
| **Раздел «Кроссовая подготовка»** | | |
| – Технику выполнения кроссо­вого бега, преодоление препят­ствий и способы их выполне­ния (преодоление препятствий на местности шагом, прыжком в шаге, прыжком согнувшись, наступая, перешагивая) | – Выполнять ходьбу и бег по пересеченной местности, бег в гору и под гору, марш-броски;  – выполнять преодоление пре­пятствий на местности шагом, прыжком в шаге, прыжком, согнувшись, наступая, переша­гивая. Выполнять марш-броски до 3 км | – Использовать передвижение по твердому, мягкому и скользкому грунту, песку и травянистому покрову;  – использовать технику преодоления препятствий на местности |
| **7 класс** | | |
| **Раздел «Основы знаний»** | | |
| – Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека;  – зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Олимпийское движе­ние в СССР и Приднестровье, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся приднестровские олимпийцы | – Выполнять основные правила технической подготовки. Уметь оценивать технику двигательных действий и организацию процедуры оценивания. Выявлять ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой | – 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 |
| **Раздел «Легкая атлетика»** | | |
| – Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека;  – технику бега с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени | – Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;  – уметь преодолевать препятствия 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. Передвижение по твердому, мягкому и скользкому грунту, песку и травяному покрову | – Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;  – 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 |
| **Раздел «Гимнастика»** | | |
| – Акробатические комбинации из ранее разученных упражне­ний с добавлением упражнений ритмической гимнастики. Комплекс упражнений степ-аэробики. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах. Технику лазанье по канату | – Выполнять 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 приема | – Использовать акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;  – использовать гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений |
| **Раздел «Спортивные игры»** | | |
| – *Баскетбол.* Передачу и ловлю 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 приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы 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 приемов;  – *футбол.* Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии | – 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) | – Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления здоровья;  – использовать игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов |
| **Раздел «Кроссовая подготовка»** | | |
| – Технику выполнения кроссового бега, преодоление препятствий и способы их выполнения (преодоление препятствий на местности шагом, прыжком в шаге, прыжком согнувшись, наступая, перешагивая);  – технику передвижения по твердому, мягкому и скользкому грунту, песку и травяному покрову | – Выполнять ходьбу и бег по пересеченной местности, бег в гору и под гору, марш-броски; технику передвижения по твердому, мягкому и скользкому грунту, песку и травяному покрову;  – выполнять преодоление препятствий на местности шагом, прыжком в шаге, прыжком, согнувшись, наступая, перешагивая;  – выполнять марш-броски до 3 км | – Использовать передвижение по твердому, мягкому и скользкому грунту, песку и травянистому покрову;  – использовать технику преодоления препятствий на местности |
| **Раздел «Элементы единоборств»** | | |
| – Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение | – Выполнять борьбу за предмет. Выполнять упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п. Силовые упражнения и единоборства в парах | – Использовать пройденный материал по приемам единоборств и подвижные игры с единоборством |
| **8 класс** | | |
| **Раздел «Основы знаний»** | | |
| – Проводить анализ основных направлений развития физиче­ской культуры в Приднестро­вье, 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 | – Выполнять коррекцию осанки и разработку индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Выполнять коррекцию избыточной массы тела и разработку индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Выполнять составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий | – Использовать знания о профилактике перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения |
| **Раздел «Легкая атлетика»** | | |
| – Техническую подготовку в беговых и прыжковых упражнениях: технику бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину способами «согнув ноги» и прыжка в высоту способом «перешаги­вание»;  – техническую подготовку в метании спортивного снаряда с разбега на дальность | – Уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;  – уметь работать индивиду­ально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;  – выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетиче­ских дисциплинах в соответ­ствии с установленными требованиями к их технике | – Составлять планы занятий с использованием физических уп­ражнений разной педагоги­че­ской направленности, регу­ли­ровать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуаль­ных особенностей организма |
| **Раздел «Гимнастика»** | | |
| – Акробатическую комби­на­цию из ранее освоенных упражнений силовой направ­лен­но­сти с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках;  – гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях;  – гимнастическую комбинацию на перекладине и брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока; вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики | – Выполнять акробатическую комбинацию из ранее освоен­ных упражнений силовой направленности с увеличиваю­щимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши);  – выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастиче­ском бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки);  – выполнять гимнастическую комбинацию на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши);  – выполнять гимнастическую комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши);  – выполнять вольные упражне­ния на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гим­настики (девушки) | – Использовать знания о составление плана занятия спортивной тренировкой, опре­де­ление их целевого содержа­ния в соответствии с индивидуальными показате­лями развития основных физических качеств;  – использовать гимнастиче­скую комбинацию на гим­на­сти­ческих снарядах |
| **Раздел «Спортивные игры»** | | |
| – Знать и использовать техни­ческие действия спортивных игр | – *Баскетбол.* Выполнять технику поворотов туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передачи мяча одной рукой от плеча и снизу, броска мяча двумя и одной рукой в прыжке;  – *волейбол.* Выполнять технику прямого нападающего удара, индивидуального блокирования мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении;  – *футбол.* Выполнять технику удара по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы, остановки мяча внутренней стороной стопы. Выполнять правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия;  – демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр | – Использовать игровую дея­тельность по правилам с применением ранее разучен­ных технических приемов;  – использовать основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол, футбол в условиях учебной и игровой деятельности |
| **Раздел «Кроссовая подготовка»** | | |
| – Технику бега группой по пересеченной местности с изменением направления | – Выполнять технику бега по пересеченной местности. Раз­ви­тие выносливости. Выпол­нять преодоление препятствий на местности шагом, прыжком в шаге, прыжком, согнувшись, наступая, перешагивая. Выпол­нять марш-броски и кросс до 4 км | – Использовать передвижение по твердому, мягкому и скользкому грунту, песку и травянистому покрову;  – использовать технику пре­о­до­ления препятствий на мест­ности;  – использовать бег группой по пересеченной местности с изменением направления |
| **Раздел «Элементы единоборств»** | | |
| – Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение | – Выполнять борьбу за предмет. Выполнять упражне­ния по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры типа «Вытал­ки­вание из круга», «Бой петухов», «Часовые и развед­чики», «Перетягивание в парах» и т.п. Силовые упраж­нения и единоборства в парах | – Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение |
| **9 класс** | | |
| **Раздел «Основы знаний»** | | |
| – Историю возникновения и забвения античных Олимпий­ских игр, возрождения Олим­пий­ских игр современности, столетие олимпийских стартов;  – олимпийские принципы, тра­диции, правила, символика;  – профессионально-приклад­ную физическую подготовку;  – требования к здоровью и здоровому образу жизни, вредным привычкам и их пагубное влияние на здоровье человека;  – туристские походы как форма организации здорового образа жизни;  – профессионально-прикладная физическая культура | – Выполнять комплексы уп­раж­нений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятель­ности;  – выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливо­сти, гибкости и координации);  – характеризовать содержа­тель­ные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим раз­ви­тием и физической подго­товленностью, формированием качеств личности и профилак­тикой вредных привычек;  – определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники дви­га­тель­ных действий и физиче­ских упражнений, развития физических качеств | – Использовать оздоровитель­ные мероприятия с использова­нием восстанови тельных процедур;  – рассматривать физическую культуру как явление куль­туры, выделять исторические этапы ее развития, характе­ризовать основные направле­ния и формы ее организации в современном обществе;  – использовать самостоятель­ные занятия физическими упражнениями, определять их направленность и формулиро­вать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;  – руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  – руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий фи­зи­ческими упражнениями |
| **Раздел «Легкая атлетика»** | | |
| – О технической подготовке в беговых и прыжковых упражнениях: беге на короткие и длинные дистанции, прыжках в длину способами «согнув ноги» и прыжках в высоту способом «перешагивание»;  – техническую подготовку в метании спортивного снаряда с разбега на дальность;  – о влиянии легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучивае­мых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревно­ва­ний в беге, прыжках и метаниях; разминку для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражне­ний, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способ­ностей;  – правила техники безопас­ности при занятиях легкой атлетикой | – Уметь формулировать, аргу­мен­тировать и отстаивать свое мнение;  – умение осознанно использо­вать речевые средства в соответствии с задачей комму­никации для выражения своих чувств, мыслей и потребно­стей, планирования и регуля­ции своей деятельности;  – выполнять техническую под­готовку в беговых и прыжко­вых упражнениях: бег на короткие и длинные дистан­ции, прыжки в длину спосо­бами «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешаги­вание»;  – техническую подготовку в метании спортивного снаряда с разбега на дальность | – Использовать самостоятель­ные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способно­стей, контролировать и анали­зи­ровать эффективность этих занятий, ведя дневник само­наблюдения;  – использовать легкоатлетиче­ские упражнения в беге и прыжках |
| **Раздел «Гимнастика»** | | |
| – Технику акробатической ком­би­нации, комбинацию на высо­кой перекладине и брусьях, комбинацию на гимнастиче­ском бревне;  – композицию упражнений с построением пирамид, элемен­тами степ-аэробики и ритмиче­ской гимнастики | – Выполнять акробатическую комбинацию с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши);  – выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед, прогнувшись (юноши). Гимнастическую комбинацию на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастиче­скую комбинацию на гимна­сти­че­ском бревне, с включе­нием полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (де­вушки) | – Использовать акробатические комбинации, комбинацию на высокой перекладине и брусьях, комбинацию на гим­настическом бревне;  – использовать композицию упраж­нений с построением пирамид, элементами степ-аэробики и ритмической гимнастики |
| **Раздел «Спортивные игры»** | | |
| – Как 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 | – *Баскетбол.* Выполнять техни­че­скую подготовку в игровых действиях: ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения;  – *волейбол.* Выполнять техни­ческую подготовку в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки сопер­ника, приемы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка;  – *футбол.* Выполнять техни­ческую подготовку в игровых действиях: ведение, приемы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении | – Использовать 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 |
| **Раздел «Кроссовая подготовка»** | | |
| – Технику бега группой по пересеченной местности с изменением направления;  – технику бега с гандикапом, командами, в гору и с горы | – Выполнять технику бега по пересеченной местности;  – выполнять преодоление пре­пят­ствий на местности шагом, прыжком в шаге, прыжком согнувшись, наступая, переша­гивая;  – выполнять марш-броски и кросс до 4 км; бег с гандикапом, командами, в гору и с горы | – Использовать передвижение по твердому, мягкому и скользкому грунту, песку и травянистому покрову |
| **Раздел «Элементы единоборств**» | | |
| – Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение | – Выполнять борьбу за предмет;  – выполнять упражнения по овладению приемами стра­ховки и самостраховки. По­движные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и развед­чики», «Перетягивание в парах» и т.п. Силовые упраж­нения и единоборства в парах | – Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туло­вища. Освобождение от захва­тов. Приемы борьбы за выгодное положение |

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
   УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся** |
| --- | --- | --- | --- |
| 5 КЛАСС | | | |
| **Раздел «Основы знаний»** | | | |
| 1 | Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения | В процессе урока | Тема «Знакомство с понятием „здоро­вый образ жизни” и значением здорового образа жизни в жизнедея­тельно­сти современного человека»:  – описывают основные формы оздоро­ви­тельных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;  – приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкуль­турно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;  – осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготов­ленность.  Коллективное обсуждение (с исполь­зо­ванием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюст­ративного материала учителя). Тема «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:  – характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;  – анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;  – устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр |
| 2 | Здоровый образ жизни: характери­стика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организа­цией отдыха и досуга |
| 3 | Режим дня, его основное содержа­ние и правила планирования. Физическое развитие человека |
| 4 | Текущий контроль | Устный опрос, тесты по темам |
| **Раздел «Легкая атлетика»** | | | |
| 1 | Низкий старт. Бег на короткие дистанции с максимальной ско­ростью (результат бега на 60 м). Бег на средние и длинные дистанции с равномерной скоростью передвиже­ния с высокого старта | 4 | Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»:  – закрепляют и совершенствуют тех­нику высокого старта;  – описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);  – разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;  – разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.  Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»:  – закрепляют и совершенствуют тех­нику бега на короткие дистанции с высокого старта;  – разучивают стартовое и финишное ускорение;  – разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.  Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Прыжок в длину с разбега способом „согнув ноги”»:  – повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;  – закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;  – контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Метание малого мяча в непо­движную мишень»:  – определяют задачи для самостоя­тель­ного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;  – разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.  Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Метание малого мяча на дальность»:  – рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трех шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;  – разучивают технику метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;  – метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной коорди­нации |
| 2 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3–5 шагов разбега | 4 |
| 3 | Прыжки в длину (в шаге) с 7–9 шагов разбега способом «согнув ноги» | 4 |
| 4 | Метание малого мяча с трех шагов разбега способом «из-за спины через плечо» на дальность, вертикальную и горизонтальную цель с места | 4 |
| 5 | Общая физическая подготовка | 2 |
| 6 | ***Текущий контроль*** – уровень физи­ческой подготовленности |  | Тесты: челночный бег 4×9 м, бег 30 м, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание, наклон вперед из положения сидя |
| 7 | ***Промежуточный контроль*** – срез знаний по бегу 60 м, прыжки в длину с разбега и метание мяча |  | Техника выполнения упражнения и результат норматива этого упражнения |
|  | **Итого** | **18** |  |
| **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»** | | | |
| 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием | 1 | Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Кувырок вперед и назад в группировке»:  – рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед и назад в группировке;  – описывают технику выполнения кувырка вперед и назад с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествую­щего опыта);  – совершенствуют технику кувырка вперед и назад за счет повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);  – совершенствуют кувырок вперед и назад в группировке в полной координации;  – контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).  Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Кувырок вперед, ноги „скрестно”»:  – описывают технику выполнения кувырка вперед с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);  – выполняют кувырок вперед, ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;  – контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью ее сравнения с иллюстратив­ным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).  Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Кувырок назад из стойки на лопатках»:  – описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;  – разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;  – контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют ее с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).  Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Опорный прыжок на гим­настического козла» (девочки):  – описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;  – повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;  – разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;  – контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).  Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:  – знакомятся с комбинацией, анали­зируют трудность выполнения ее упражнений;  – разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, напольном гимнастическом бревне, низком гимнастическом бревне;  – контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают ее с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»:  – закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноименным способом, передвижение приставным шагом;  – разучивают лазанье одноименным способом по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Расхождение на гимнастиче­ской скамейке в парах»:  – разучивают технику расхождения правым и левым боком при пере­движении на полу и гимнастической скамейке (обучение в парах);  – контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) |
| 2 | Кувырок вперед и назад в группировке, кувырок вперед, ноги «скрестно», кувырок назад из стойки на лопатках (мальчики) | 3 |
| 3 | Опорные прыжки через гимнастиче­ского козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастиче­ского козла с последующим спры­гиванием (девочки) | 3 |
| 4 | Упражнения на низкой гимнастиче­ской перекладине: вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание (мальчики), упражнения на низком гимнастическом бревне: ходьба приставными шагами; повороты кругом и на 90º, легкие подпрыгива­ния, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом на носках, приседания; соскоки прогнувшись (девочки) | 3 |
| 5 | Упражнения на параллельных и разновысоких брусьях, одноимен­ные перемахи вперед и назад, соскок махом назад из упора и перемахом вперед с поворотом из упора ноги врозь (мальчики). Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди – вис лежа на нижней жерди – вис на верхней жерди – соскок (девочки) | 3 |
| 6 | Прикладные упражнения лазанье по канату в два приема; подъем и переноска грузов (гимнастических снарядов и инвентаря). Упражнения на гимнастической лестнице: перелазание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным спо­собом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». Ритмическая гимнастика | 1 |
| 7 | ***Текущий контроль*** силовой под­готовки |  | Тесты: поднимание туловища из и.п. лежа на полу за 30 секунд и 1 минуту; сгибание и разгибание рук из и.п. упора лежа; подтягивание |
| 8 | ***Промежуточный контроль*** – кувырок вперед и назад, стойка на лопатках; опорный прыжок через гимнастического козла; упражнения на перекладине и бревне |  | Техника выполнения упражнения |
|  | **Итого** | **14** |  |
| **Раздел «Спортивные игры»** | | | |
| 1 | *Волейбол* | 3 | Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»:  – закрепляют и совершенствуют тех­нику подачи мяча;  – рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;  – разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;  – контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).  Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Прием и передача волейболь­ного мяча двумя руками снизу»:  – рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приема и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;  – закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);  – закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).  Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»:  – рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приема и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;  – закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);  – закрепляют и совершенствуют тех­нику приема и передачи волей­больного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) |
| Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами правым (левым) боком, лицом и спиной вперед |
| 2 | Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении | 3 |
| 3 | Прямая нижняя подача мяча, ранее разученные технические действия с мячом | 3 |
| 4 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 3 |
| 1 | *Баскетбол* | 1 | Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:  – рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  – закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);  – закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).  Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Ведение баскетбольного мяча»:  – рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;  – закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;  – рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличитель­ные признаки в их технике, делают выводы;  – разучивают технику ведения баскет­больного мяча «по кругу» и «змейкой».  Практические занятия (с использо­ва­нием иллюстративного материала). Те­ма «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»:  – рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;  – описывают технику выполнения броска, сравнивают ее с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;  – разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;  – контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) |
| Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами правым (левым) боком, лицом и спиной вперед |
| 2 | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом | 1 |
| 3 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 3 |
| 4 | Ведение мяча на месте и в движении, «по прямой», «по кругу» и «змейкой» | 3 |
| 5 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстоя­ние до корзины 3,60 м | 3 |
| 6 | Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 1 | *Футбол* | 3 | Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Удар по неподвижному мячу»:  – рассматривают, обсуждают и ана­ли­зируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выпол­нения;  – закрепляют и совершенствуют тех­нику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.  Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»:  – рассматривают, обсуждают и анали­зируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особен­ности их технического выполнения;  – закрепляют и совершенствуют тех­нику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.  Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Ведение футбольного мяча»:  – рассматривают, обсуждают и ана­лизируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;  – закрепляют и совершенствуют тех­нику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.  Практические занятия (с использо­ва­нием иллюстративного материала). Те­ма «Обводка мячом ориентиров» (конусов):  – описывают технику выполнения об­водки конусов, определяют возмож­ные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;  – разучивают технику обводки учеб­ных конусов;  – контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) |
| Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами правым (левым) боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений |
| 2 | Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов) | 3 |
| 3 | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема с небольшого разбега | 3 |
| 4 | Остановка катящегося мяча способом «наступания», передвиже­ния вратаря | 3 |
| 5 | Игра по упрощенным правилам | 2 |
| 1 | *Гандбол* | 2 | Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Ловля мяча двумя руками и передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении»:  – рассматривают, обсуждают и ана­лизируют образец техники ловли мяча двумя руками и передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения;  – разучивают технику ловли мяча двумя руками и передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении (обучение в группах).  Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Броски мяча по воротам с опоры и в прыжке»:  – знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении броска по воротам с опоры и в прыжке;  – совершенствуют игровые и тактиче­ские действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных техни­ческих и тактических действий (обучение в командах) |
| Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами правым (левым) боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений |
| 2 | Ловля мяча двумя руками и передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) | 2 |
| 3 | Вырывание и выбивание мяча, блокирование броска | 3 |
| 4 | Броски по воротам с опоры и в прыжке | 3 |
| 5 | Комбинация из освоенных элемен­тов техники передвижений (пере­мещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 2 |
| 6 | Игра по упрощенным правилам | 2 |
| 7 | ***Текущий контроль*** скоростно-си­ловой подготовки |  | Тесты: прыжки через скакалку на двух ногах за 30 секунд и 1 минуту; челночный бег 4×10 м, 4×9 м |
| 8 | ***Промежуточный контроль*** веде­ния мяча; передачи и ловля (прием) мяча; бросок (удар) мяча; подача |  | Техника выполнения упражнения |
|  | **Итого** | **12** |  |
| **Раздел «Кроссовая подготовка»** | | | |
| 1 | Ходьба и бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега | 3 | Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Передвижение по пересеченной местности»:  – рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения по пересечен­ной местности, выделяют основные фазы движения, определяют возмож­ные ошибки в технике передвижения;  – повторяют подводящие и имита­ционные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;  – контролируют технику выполнения передвижения по пересеченной местности другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) |
| 2 | Бег в гору и под гору | 3 |
| 3 | Преодоление препятствий | 3 |
| 4 | Марш-броски. Кросс до 2,5 км | 3 |
| 5 | ***Текущий контроль*** – бег по пересеченной местности; бег в гору и под гору |  | Самостоятельная работа по технике исполнения; компетентностно-ориен­ти­рованные задания по технике исполнения |
| 6 | ***Промежуточный контроль*** – срез знаний по бегу 1500 м |  | Техника выполнения упражнения и результат норматива этого упражнения |
|  | **Итого** | **12** |  |
| 6 КЛАСС | | | |
| **Раздел «Основы знаний»** | | | |
| 1 | История зарождения олимпийского движения | В процессе урока | Коллективное обсуждение (с исполь­зова­нием докладов, сообщений, пре­зен­таций, подготовленных учащи­мися). Тема «Возрождение Олимпий­ских игр»:  – обсуждают исторические предпо­сылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;  – знакомятся с личностью Пьера де Ку­бертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олим­пийских игр и активного участника в формировании олимпийского дви­жения;  – осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры ее гуманистической направленности.  Коллективное обсуждение (с исполь­зо­ванием докладов, сообщений, пре­зен­таций, подготовленных учащи­мися). Беседа с учителем (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами»:  – обсуждают биографии многократных чемпионов Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;  – обсуждают роль и значение олим­пийских чемпионов в развитии видов спорта в международном и отечествен­ном олимпийском дви­жении.  Тематические занятия (с использова­нием докладов, сообщений, презента­ций, подготовленных учащимися). Те­ма «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах»:  – обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн;  – знакомятся с правилами безопас­ности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естествен­ных водоемах;  – приводят примеры возможных по­след­ствий их несоблюдения;  – знакомятся с температурными режи­мами закали­вающих процедур и регу­лированием времени для их про­ведения |
| 2 | Выдающиеся достижения придне­ст­ров­ских спортсменов на Олимпий­ских играх |
| 3 | Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств |
| 4 | Организация и планирование само­стоя­тельных занятий по развитию физических качеств. Закаливание организма |
| 5 | Правила безопасности и гигиениче­ские требования |
|  | Текущий контроль |  | Устный опрос, тесты по темам |
| **Раздел «Легкая атлетика»** | | | |
| 1 | Бег с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения | 4 | Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Беговые упражнения»:  – описывают технику выполнения старта и разучивают ее в единстве с последующим ускорением;  – контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);  – описывают технику спринтерского бега, разучивают ее по фазам и в полной координации;  – контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащи­мися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);  – описывают технику гладкого рав­номерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации;  – контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).  Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Прыжок в высоту с разбега»:  – описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;  – контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).  Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раска­чивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшаю­щимся диаметром)»:  – повторяют ранее разученные спо­собы метания малого (теннисного) мяча, стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;  – разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акценти­руют внимание на технике выполне­ния выявленных отличитель­ных признаков;  – контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) |
| 2 | Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега способом «согнув ноги», ранее разученные прыжковые упражнения | 4 |
| 3 | Прыжок в высоту с 3–5 шагов разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения | 4 |
| 4 | Метание малых мячей в горизонтальную, вертикальную и подвижную (раскачивающуюся) цель на дальность с трех шагов разбега | 4 |
| 5 | Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на обе и одну ногу.  *Общая физическая подготовка –* развитиебыстроты, выносливости, скоростно-силовых и координа­ционных способностей | 2 |
| 6 | ***Текущий контроль*** – уровень фи­зической подготовленности |  | Тесты: челночный бег 4×9 м, бег 30 м, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание, наклон вперед из положения сидя |
| 7 | ***Промежуточный контроль*** – срез знаний по бегу 60 м, прыжки в длину с разбега и метание мяча |  | Техника выполнения упражнения и результат норматива этого упражнения |
|  | **Итого** | **18** |  |
| **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»** | | | |
| 1 | Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание; перестроение уступами из колонны. Общеразвивающиеупражнения в парах | 1 | Практические занятия (составляются учащимися). Тема «Акробатическая комбинация»:  – повторяют ранее разученные акроба­тические упражнения и комбинации;  – разучивают стилизованные общераз­вивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);  – составляют акробатическую комби­нацию из 6–8 хорошо освоенных упражнений и разучивают ее.  Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Опорные прыжки»:  – повторяют технику ранее разучен­ных опорных прыжков;  – контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащи­мися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Упражнения на низком гимнастическом бревне»:  – повторяют технику ранее разучен­ных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;  – разучивают упражнения на гимна­стическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок, прогнувшись);  – составляют гимнастическую комби­нацию из 8–10 хорошо освоенных упражнений и разучивают ее;  – контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).  Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»:  – повторяют технику ранее разучен­ных упражнений на гимнастической перекладине;  – описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперед и назад и разучивают ее;  – контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);  – наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы;  – описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают ее;  – контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);  Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Лазание по канату в три приема»:  – описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации;  – контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Упражнения ритмической гим­настики»:  – повторяют ранее разученные упраж­нения ритмической гимнастики, танце­вальные движения;  – составляют комбинацию ритмиче­ской гимнастики из хорошо разученных 8–10 упражнений, подби­рают музыкальное сопровождение;  – разучивают комбинацию и демон­стрируют ее выполнение |
| 2 | Акробатические упражнения и комбинации два кувырка вперед и назад слитно, варианты кувырков, комбинации из кувырков, «мост» из положения лежа и поворот кругом в упор лежа, в упор присев, «мост» из положения стоя наклоном назад | 3 |
| 3 | Опорные прыжки ноги врозь (козел в ширину, высота – 100–110 см) | 3 |
| 4 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор – махом назад – соскок с поворотом на 90º (мальчики). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки) | 3 |
| 5 | Размахивание в упоре на брусьях – сед ноги врозь – перемах левой ногой вправо – сед на бедре, правая рука в сторону – упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом – соскок с поворотом на 90º внутрь (мальчики).  Разновысокие брусья. Из виса на верхней жерди размахивание изгибами – вис, присев, – вис, лежа, – упор сзади на нижней жерди – соскок с поворотом на 90º влево (вправо) (девочки) | 3 |
| 6 | Прикладные упражнения: лазанье по канату в два и три приема. Ритмическая гимнастика | 1 |
| 7 | ***Текущий контроль*** силовой под­готовки |  | Тесты: поднимание туловища из и.п. лежа на полу за 30 секунд и 1 минуту; сгибание и разгибание рук из и.п. упора лежа; подтягивание |
| 8 | ***Промежуточный контроль*** – ку­вы­рок вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа; опорный прыжок через гимнасти­ческого козла; упражнения на перекладине и бревне |  | Техника выполнения упражнения |
|  | **Итого** | **14** |  |
| **Раздел «Спортивные игры»** | | | |
| 1 | *Волейбол* | 3 | Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Те­ма «Игровые действия в волейболе»:  – совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;  – разучивают и совершенствуют пере­дачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;  – разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;  – играют в волейбол по правилам с использованием разученных техниче­ских действий |
| Перемещение приставными ша­гами; передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед |
| 2 | Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника | 3 |
| 3 | Нижняя прямая подача | 3 |
| 4 | Правила игры и игровая деятель­ность по правилам с использова­нием разученных технических приемов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху | 1 |
| 5 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 2 |
| 1 | *Баскетбол* | 2 | Самостоятельные занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Технические действия баскет­болиста без мяча»:  – совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;  – знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвиже­ния в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);  – анализируют выполнение техниче­ских действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;  – разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;  – контролируют выполнение техниче­ских действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);  – изучают правила и играют с ис­пользованием разученных техниче­ских действий.  Учебный диалог. Тема «Знакомство с рекомендациями учителя по исполь­зо­ванию подводящих и подготовитель­ных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча» |
| Передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком |
| 2 | Ведение мяча шагом и бегом, ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям | 3 |
| 3 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении, передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками с отскоком от пола | 2 |
| 4 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстоя­ние до корзины 3,60 м | 3 |
| 5 | Правила игры и игровая деятельность | 2 |
| 1 | *Футбол* | 3 | Практические занятия (с использо­ва­нием иллюстративного материала). Те­ма «Удар по катящемуся мячу с разбега»:  – совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;  – знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демон­стрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;  – описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают ее с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;  – разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;  – контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);  – совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);  – разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;  – играют в футбол по правилам с использованием разученных техниче­ских действий.  Учебный диалог. Тема «Знакомство с рекомендациями учителя по исполь­зо­ванию подводящих и подготовитель­ных упражнений для самостоятельного обучения технике удара по катяще­муся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния» |
| Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами правым (левым) боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений |
| 2 | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой с изменением направления движе­ния и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой | 3 |
| 3 | Удары по катящемуся мячу с разбега. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель | 3 |
| 4 | Правила игры и игровая деятель­ность по правилам с использо­ванием разученных технических приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Учебная игра | 3 |
| 1 | *Гандбол* | 2 | Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника»:  – рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ловли и передачи мяча на месте и в движении без сопротивления защитника, опреде­ляют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения;  – разучивают технику ловли и пере­дачи мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (обучение в парах).  Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Броски по воротам с опоры и в прыжке»:  – знакомятся со стандартными такти­ческими действиями игроков при выполнении броска по воротам с опоры и в прыжке»;  – совершенствуют игровые и тактиче­ские действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных техниче­ских и тактических действий (обуче­ние в командах) |
| Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами правым (левым) боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений |
| 2 | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления за­щит­ника | 3 |
| 3 | Ведение мяча шагом, бегом, «змейкой», обегая стойку; по прямой, с изменением направления движения и скорости | 2 |
| 4 | Броски по воротам с опоры и в прыжке. Вырывание и выбивание мяча, блокирование броска | 3 |
| 5 | Правила игры и игровая деятель­ность по правилам с использова­нием разученных технических приемов в остановке и передаче мяча, его ведении, обводке и ударе по воротам. Учебная игра | 2 |
| 6 | ***Текущий контроль*** скоростно-си­ло­вой подготовки |  | Тесты: прыжки через скакалку на двух ногах за 30 секунд и 1 минуту; челночный бег 4×10 м, 4×9 м |
| 7 | ***Промежуточный контроль*** – ведения мяча; передачи и ловля (прием) мяча; бросок (удар) мяча; подача |  | Техника выполнения упражнения |
|  | **Итого** | **12** |  |
| **Раздел «Кроссовая подготовка»** | | | |
| 1 | Кроссовый бег по пересеченной местности | 3 | Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Преодоление препятствий на местности шагом, прыжком в шаге, прыжком согнувшись, наступая, перешагивая»:  – наблюдают и анализируют образец техники преодоления препятствий, обсуждают фазы движения, опреде­ляют технические трудности в их выполнении;  – наблюдают и анализируют образец техники преодоления препятствий, обсуждают фазы, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении;  – контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) |
| 2 | Преодоление препятствий на местности шагом, прыжком в шаге, прыжком согнувшись, наступая, перешагивая | 3 |
| 3 | Марш-броски до 3 км. Кросс до 3 км | 3 |
| 4 | Развитие выносливости координа­ционных способностей | 3 |
| 5 | ***Текущий контроль*** – бег по пересеченной местности; бег в гору и под гору |  | Самостоятельная работа по технике исполнения; компетентностно-ориен­тированные задания по технике исполнения |
| 6 | ***Промежуточный контроль*** – срез знаний по бегу 1500 м |  | Техника выполнения упражнения и результат норматива этого упражнения |
|  | **Итого** | **12** |  |
| 7 КЛАСС | | | |
| **Раздел «Основы знаний»** | | | |
| 1 | Зарождение олимпийского движе­ния в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физиче­ского воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и Приднестровье, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся приднестровские олим­пийцы | В процессе уроков | Коллективное обсуждение (подготовка проектов и презентаций). Тема «Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение в СССР и Приднестровье». Темы проектов: «А.Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; «Успехи советских и приднестровских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх».  Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема «Знакомство с выдающимися олим­пийскими чемпионами»:  – обсуждают биографии многократных чемпионов Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;  – обсуждают роль и значение олим­пийских чемпионов в развитии видов спорта в международном и отечествен­ном олимпийском движении.  Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»:  – узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;  – обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;  – узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта |
| 2 | Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля |
| 3 | Самостраховка при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах |
| 4 | Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека |
| 5 | Правила самостоятельного выпол­нения упражнений, способствую­щих развитию выносливости. Правила самоконтроля во время выполнения упражнения |
| 6 | Текущий контроль |  | Устный опрос, тесты по темам |
| **Раздел «Легкая атлетика»** | | | |
| 1 | Бег с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Высокий старт группой. Бег до 3,5 км. Бег с преодолением препятствий спосо­бами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег | 3 | Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Бег с преодолением препят­ствий»:  – наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступание», определяют основные фазы движения и их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;  – наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической ска­мейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;  – контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Эстафетный бег»:  – наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и опреде­ляют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;  – разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;  – контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Метание малого мяча в катящуюся мишень»:  – наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью |
| 2 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» – движения рук и ног в полете | 4 |
| 3 | Прыжки в высоту с разбега спо­собом «перешагивание» – переход планки и уход от планки | 4 |
| 4 | Метание малого мяча на дальность с 4–6 шагов разбега в цель из положения лежа. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся цели | 4 |
| 5 | *Общая физическая подготовка* – развитиебыстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей | 3 |
| 6 | ***Текущий контроль*** – уровень физической подготовленности |  | Тесты: челночный бег 4×9 м, бег 30 м, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание, наклон вперед из положения сидя |
| 7 | ***Промежуточный контроль*** – срез знаний по бегу 60 м, прыжки в длину с разбега и метание мяча |  | Техника выполнения упражнения и результат норматива этого упражнения |
|  | **Итого** | **18** |  |
| **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»** | | | |
| 1 | Построение и перестроение на месте. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | 1 | Практические занятия. Тема «Акроба­тическая комбинация»:  – составляют акробатическую комби­нацию из ранее освоенных упражне­ний и добавляют новые упражнения;  – разучивают добавленные в комбина­цию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах);  – контролируют выполнение техниче­ских действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).  Практические занятия. Тема «Акро­батические пирамиды»:  – знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках;  – распределяются по группам, опреде­ляют место в пирамиде;  – анализируют способы построения пирамид и описывают последователь­ность обучения входящих в них упражнений;  – разучивают построение пирамиды и демонстрируют ее выполнение (обуче­ние в парах и тройках).  Практические занятия (с использо­ванием иллюстративного материала). Тема «Стойка на голове с опорой на руки»:  – наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;  – составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;  – ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащи­мися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);  – составляют акробатическую комби­на­цию из хорошо освоенных упражнений с включением в нее стойки на лопатках и на голове с опорой на руки.  Учебный диалог. Тема «Лазанье по канату в два приема»:  – повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют ее выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);  – наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приема, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приема;  – определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;  – составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приема и разучивают его по фазам движения и в полной координации;  – контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приема другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Тема «Упражнения степ-аэробики»:  – просматривают видеоматериал ком­плекса степ-аэробики с направленно­стью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);  – составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;  – подбирают музыкальное сопровож­дение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса |
| 2 | Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; (мальчики). Кувырок назад в полушпагат; кувырок назад в стойку на одном колене, другая нога назад; равновесие на правой (левой) – «ласточка»; «Мост» из положения стоя с помощью (девочки) | 3 |
| 3 | Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 105–115 см). Девочки: прыжок, ноги врозь (козел в ширину, высота 105–110 см) | 3 |
| 4 | Упражнения на низкой гимнастиче­ской перекладине: вис углом, согнувшись, прогнувшись спереди и сзади, подтягивания; подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок (мальчики); упражнения на гимнастическом бревне: передвиже­ния ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки) | 3 |
| 5 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:  размахивание в упоре на брусьях – сед ноги врозь – перемах во внутрь – упор – размахивание в упоре – соскок махом назад (мальчики).  Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь – подъем переворотом в упор на нижнюю жердь – соскок назад с поворотом на 90º | 3 |
| 6 | Прикладные упражнения лазанье по канату в два и три приема. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках. Ритмическая гимнастика | 1 |
| 7 | ***Текущий контроль*** силовой подго­товки |  | Тесты: поднимание туловища из и.п. лежа на полу за 30 секунд и 1 минуту; сгибание и разгибание рук из и.п. упора лежа; подтягивание |
| 8 | ***Промежуточный контроль*** – акро­батическая комбинация; опор­ный прыжок через гимнастического козла; упражнения на перекладине и бревне |  | Техника выполнения упражнения |
|  | **Итого** | **14** |  |
| **Раздел «Спортивные игры»** | | | |
| 1 | *Волейбол* | 3 | Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Верхняя прямая подача мяча»:  – рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;  – контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).  Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Перевод мяча через сетку способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»:  – рассматривают, обсуждают и анали­зируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют ее основные элементы, особенности технического выполне­ния, делают выводы;  – разучивают технику передачи мяча за голову, стоя на месте и с поворотом на 180º (обучение в парах) |
| Прием мяча снизу после перемещения вперед; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову |
| 2 | Нижняя прямая подача через сетку | 3 |
| 3 | Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника | 3 |
| 4 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов | 3 |
| 1 | *Баскетбол* | 3 | Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Ловля мяча после отскока от пола»:  – наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают ее элементы, определяют трудности в их выполнении;  – составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают ее (обучение в парах).  Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»:  – совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения;  – наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают ее элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы.  Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»:  – закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;  – рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы |
| Ведение мяча с изменением направления и скорости; ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте |
| 2 | Передача мяча от плеча; двумя руками от груди на месте и в движении, передача и ловля мяча после отскока от пола | 3 |
| 3 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения; броски мяча в движении после двух шагов; броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | 3 |
| 4 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. Мини-баскетбол | 3 |
| 1 | *Футбол* | 3 | Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Средние и длинные передачи футбольного мяча»:  – рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по плани­рованию задач для самостоятельного обучения;  – разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).  Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Тактические действия игры футбол»:  – знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара;  – разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах);  – знакомятся со стандартными такти­ческими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии;  – разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах);  – совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) |
| Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии |
| 2 | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой | 3 |
| 3 | Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель | 3 |
| 4 | Игровая деятельность по правилами с использованием разученных технических приемов, учебная игра | 3 |
| 1 | *Гандбол* | 3 | Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Передача мяча от плеча без замаха согнутой рукой; ловля катящегося мяча»:  – рассматривают, обсуждают и анали­зируют образец техники передачи мяча от плеча без замаха согнутой рукой; ловли катящегося мяча, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения;  – разучивают технику передачи мяча от плеча без замаха согнутой рукой (обучение в группах).  Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой»:  – знакомятся со стандартными такти­ческими действиями игроков при выполнении броска сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой;  – совершенствуют игровые и тактиче­ские действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных техниче­ских и тактических действий (обучение в командах) |
| Ведение мяча с низким отскоком; передача мяча от плеча без замаха согнутой рукой; ловля катящегося мяча |
| 2 | Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) | 3 |
| 3 | Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой | 3 |
| 4 | Вырывание и выбивание мяча, блокирование броска, персональная защита; игра по правилам | 3 |
| 5 | ***Текущий контроль*** скоростно-си­ловой подготовки |  | Тесты: прыжки через скакалку на двух ногах за 30 секунд и 1 минуту; челночный бег 4×10 м, 4×9 м |
| 6 | ***Промежуточный контроль*** – ведения мяча; передачи и ловля (прием) мяча; бросок (удар) мяча; подача |  | Техника выполнения упражнения |
|  | **Итого** | **12** |  |
| **Раздел «Кроссовая подготовка»** | | | |
| 1 | Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий | 4 | Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий»:  – наблюдают и анализируют образец техники преодоления препятствий, обсуждают фазы движения, опреде­ляют технические трудности в их выполнении;  – наблюдают и анализируют образец техники преодоления препятствий, обсуждают фазы, определяют особен­ности в движениях и технические трудности в их выполнении;  – контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) |
| 2 | Кроссовый бег по пересеченной местности | 4 |
| 3 | Марш-броски, кросс до 2,5 км | 4 |
| 4 | ***Текущий контроль*** – бег по пересеченной местности; бег в гору и под гору; преодоления вертикаль­ных и горизонтальных препятствий |  | Самостоятельная работа по технике исполнения; компетентностно-ориен­тированные задания по технике исполнения |
| 5 | ***Промежуточный контроль*** – срез знаний по бегу 1000 м, 1500 м |  | Техника выполнения упражнения и результат норматива этого упражнения |
|  | **Итого** | **12** |  |
| **Раздел «Элементы единоборств»** | | | |
| 1 | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобож­де­ние от захватов | 1 | Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Захваты рук и туловища, освобождение от захватов»:  – рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники захвата рук и освобождение от захвата, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения;  – разучивают технику захвата рук и освобождение от захвата (обучение в парах).  Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Приемы борьбы за выгодное место положения, борьба за предмет»:  – знакомятся со стандартными тактическими действиями приемами борьбы за выгодное место положения, борьбы за предмет;  – совершенствуют игровые и тактиче­ские действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных техниче­ских и тактических действий (обучение в командах) |
| 2 | Приемы борьбы за выгодное по­ло­жение. Борьба за предмет. Упраж­нения по овладению приемами страховки и самостраховки | 1 |
| 3 | Подвижные игры типа «Выталкива­ние из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетя­гивание в парах» и т.п. Силовые упражнения и единоборства в парах | 2 |
| 4 | ***Текущий контроль*** координацион­ной подготовки |  | Тесты: челночный бег 4×10 м, 4×9 м |
| 5 | ***Промежуточный контроль*** – приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет |  | Техника выполнения упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки |
|  | **Итого** | **4** |  |
| 8 КЛАСС | | | |
| **Раздел «Основы знаний»** | | | |
| 1 | Физическая культура в современ­ном обществе, характеристика основных направлений и форм организации | В процессе урока | Коллективное обсуждение (с исполь­зованием докладов, сообщений, пре­зентаций, подготовленных учащи­мися). Тема «Физическая культура в современном обществе». Темы рефератов: «Оздоровительно-ориенти­рованное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Спортивно-ориентиро­ванное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Прикладно-ориентиро­ван­ное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации).  Коллективное обсуждение (с исполь­зо­ванием докладов, сообщений, пре­зентаций, подготовленных учащи­мися). Тема «Всестороннее и гармо­ничное физическое развитие»:  – анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;  – готовят рефераты по темам «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физиче­ским развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека» |
| 2 | Значение физической культуры для всестороннего развития личности |
| 3 | Правила самостоятельного выпол­нения скоростно-силовых упражне­ний, страховка товарища во время выполнения упражнений. Вред курения и употребления алкоголя |
| 4 | Здоровье и здоровый образ жизни. Проведение самостоятельных заня­тий по коррекции осанки и телосложения |
| 5 | Текущий контроль | Устный опрос, тесты по темам |
| **Раздел «Легкая атлетика»** | | | |
| 1 | Бег с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Старт из положения лежа | 3 | Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Прыжок в длину с разбега способом „согнув ноги”»:  – закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;  – контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравни­вают с образцом и выявляют возмож­ные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Тема «Прыжок в высоту с разбега способом „перешагивание”»:  – закрепляют и совершенствуют тех­нику прыжка в высоту способом «перешагивание»;  – контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравни­вают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Метание малого мяча по движущейся цели»:  – наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени, выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по движущейся мишени с разной скоростью |
| 2 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» – разбег и отталкивание | 4 |
| 3 | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» – разбег и отталкивание | 4 |
| 4 | Метание малого мяча по движу­щейся цели | 4 |
| 5 | Бег до 3,8 км. Преодоление двух-трех вертикальных и горизонталь­ных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на одну и две ноги.  *Общая физическая подготовка* – развитиебыстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей | 3 |
| 6 | ***Текущий контроль*** – уровень физической подготовленности |  | Тесты: челночный бег 4×9 м, бег 30 м, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание, наклон вперед из положения сидя |
| 7 | ***Промежуточный контроль*** – срез знаний по бегу 60 м, прыжки в длину и высоту с разбега и метание мяча |  | Техника выполнения упражнения и результат норматива этого упражнения |
|  | **Итого** | **18** |  |
| **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»** | | | |
| 1 | *Строевые упражнения* – команда «Прямо!»; повороты в движении направо, налево | 1 | Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Гимнастическая комбинация на перекладине» (6–8 упражнений):  – закрепляют и совершенствуют тех­нику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низ­кой гимнастической перекла­дине;  – разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;  – составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают ее в полной координации;  – контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы ее устранения (обучение в группах).  Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине» (5–6 упражнений):  – закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;  – разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;  – составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают ее в полной координации;  – контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образ­цом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики»:  – знакомятся с вольными упражне­ниями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики;  – закрепляют и совершенствуют тех­нику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыж­ки, гимнастический мостик и др.);  – закрепляют и совершенствуют тех­нику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизо­ванных общеразвивающих упраж­нений;  – закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики;  – составляют гимнастическую компо­зицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акро­батических упражнений, подбирают для нее музыкальное сопровождение (8–10 упражнений);  – разучивают гимнастическую комби­нацию по частям и в полной координации;  – контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) |
| 2 | Разновидности кувырков вперед (в сед ноги врозь, ноги вместе, толчком одной ноги, в присед на одну ногу, без рук) и назад (в группировке, в упор стоя, согнувшись, ноги врозь; стойка на голове и руках толчком двух ног, махом одной, толчком другой (мальчики); кувырков вперед (в сед ноги врозь, ноги вместе, толчком одной ноги, в присед на одну ногу, без рук) и назад (в группировке, согнувшись, в упор стоя на одном колене, вторая нога назад; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки) | 3 |
| 3 | Опорный прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота – 110–115 см) (мальчик); опорный прыжок боком с пово­ротом на 90º (конь в ширину, высота – 110 см) (девочки) | 3 |
| 4 | Упражнения на низкой гимнастиче­ской перекладине – из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъем переворотом силой (мальчики), упражнения на гимнастическом бревне: шаги польки; ходьба широким шагом, с махом ногами вперед, в сторону, назад; соскок из упора стоя на одном колене в стойку боком к бревну (девочки) | 3 |
| 5 | Упражнения и комбинации на параллельных брусьях – из упора на руках (предплечьях) размахивания, подъем махом вперед в сед ноги врозь; отжимания, упор углом (мальчики); упражнения и комбина­ции на разновысоких брусьях: из упора на нижней жерди опускание вперед, согнувшись в вис, присев, на верхней жерди – опускание вперед, согнув ноги в вис; из виса, присев на нижней жерди, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на верхнюю жердь | 3 |
| 6 | Прикладные упражнения лазанье по канату в простом и смешанном висе на скорость (мальчики); в смешан­ном висе в два приема (девочки).  Ритмическая гимнастика. *Общая физическая подготовка* – развитиегибкости, комплекса силовых способностей, координационных способностей | 1 |
| 7 | ***Текущий контроль*** силовой под­готовки |  | Тесты: поднимание туловища из и.п. лежа на полу за 30 секунд и 1 минуту; сгибание и разгибание рук из и.п. упора лежа; подтягивание |
| 8 | ***Промежуточный контроль*** – ак­ро­батическая комбинация; опорный прыжок через гимнастического козла и гимнастического коня; упражнения на перекладине, брусьях и бревне |  | Техника выполнения упражнения |
|  | **Итого** | **14** |  |
| **Раздел «Спортивные игры»** | | | |
| 1 | *Волейбол* | 3 | Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Прямой нападающий удар»:  – знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;  – описывают технику прямого напа­дающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последователь­ность их решения;  – разучивают подводящие и имита­ционные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обуча­ются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;  – контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).  Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»:  – знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;  – формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;  – разучивают подводящие и имита­ционные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);  – контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Тактические действия в игре волейбол»:  – знакомятся и разучивают тактиче­скую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в усло­виях учебной игровой деятельности);  – совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разучен­ных технических и тактических действий (обучение в командах) |
| Многократные передачи мяча над собой; отбивание мяча кулаком; прием мяча снизу |
| 2 | Нижняя прямая передача | 3 |
| 3 | Прямой нападающий удар; инди­видуальное блокирование мяча в прыжке с места | 3 |
| 4 | Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов | 3 |
| 1 | *Баскетбол* | 1 | Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Повороты с мячом на месте»:  – закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;  – знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.  Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»:  – разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);  – знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу;  – анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;  – разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).  Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»:  – закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;  – знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают ее с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выпол­нения;  – описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;  – контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»:  – знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают ее с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;  – описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;  – контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, срав­нивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают спо­собы их устранения (обучение в парах);  – совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разучен­ных технических действий (обучение в командах) |
| Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками |
| 2 | Передача мяча в парах, на месте, при встречном движении и с отскоком от пола; передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 2 |
| 3 | Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке; штрафной бросок | 4 |
| 4 | Вырывание и выбивание мяча; персональная защита | 3 |
| 5 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов | 2 |
| 1 | *Футбол* | 3 | Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала интернета). Тема «Основные тактиче­ские схемы игры футбол и мини-футбол»:  – знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;  – разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах);  – знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возмож­ными схемами взаимодействия игро­ков в условиях игровой деятельности;  – разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах);  – играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использова­нием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) |
| Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с измене­нием скорости и направления |
| 2 | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы; удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, серединой лба по летящему мячу, на точность попадания в цель | 3 |
| 3 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места; остановка мяча внутренней стороной стопы | 3 |
| 4 | Учебная игра. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приемов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приемов (юноши) | 3 |
| 1 | *Гандбол* | 3 | Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Передача мяча от плеча без замаха согнутой рукой; ловля катящегося мяча»:  – рассматривают, обсуждают и ана­ли­зируют образец техники передачи мяча от плеча без замаха согнутой рукой; ловли катящегося мяча, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения;  – разучивают технику передачи мяча от плеча без замаха согнутой рукой (обучение в группах).  Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой»:  – знакомятся со стандартными такти­ческими действиями игроков при выполнении броска сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой;  – совершенствуют игровые и тактиче­ские действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных техниче­ских и тактических действий (обуче­ние в командах).  Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «7-метровый штрафной бросок; позиция вратаря при отражении бросков»:  – знакомятся со стандартными такти­ческими действиями игроков при выполнении 7-метрового штрафного броска;  – знакомятся со стандартными такти­ческими действиями вратаря при отражении бросков;  – совершенствуют игровые и тактиче­ские действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных техниче­ских и тактических действий (обуче­ние в командах) |
| Повороты на месте; ловля и передача мяча при встречном движении; передача мяча от плеча без замаха согнутой рукой; ловля катящегося мяча |
| 2 | 7-метровый штрафной бросок; по­зиция вратаря при отражении бросков; выпады и броски в нижние углы; броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой | 4 |
| 3 | Вырывание и выбивание мяча, блокирование броска. персональная защита | 2 |
| 4 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов; учебная игра | 3 |
| 5 | ***Текущий контроль*** скоростно-силовой подготовки |  | Тесты: прыжки через скакалку на двух ногах за 30 секунд и 1 минуту; челночный бег 4×10 м, 4×9 м |
| 6 | ***Промежуточный контроль*** – ведения мяча; передачи и ловля (прием) мяча; бросок (удар) мяча; подача; тактические действия |  | Техника выполнения упражнения |
|  | **Итого** | **12** |  |
| **Раздел «Кроссовая подготовка»** | | | |
| 1 | Бег по пересеченной местности с изменением направления | 3 | Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Кроссовый бег»:  – знакомятся с кроссовым бегом как видом легкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;  – знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз);  – сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфиче­ские особенности в выполнении;  – разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;  – разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации |
| 2 | Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий | 3 |
| 3 | Кроссовый бег по пересеченной местности | 3 |
| 4 | Марш-броски, кросс до 3,8 км | 3 |
| 5 | ***Текущий контроль*** – бег по пересеченной местности; преодоле­ния вертикальных и горизонталь­ных препятствий; марш-броски |  | Самостоятельная работа по технике исполнения; компетентностно-ориен­тированные задания по технике исполнения |
| 6 | ***Промежуточный контроль*** – срез знаний по бегу 1000 м, 1500 м, 2000 м |  | Техника выполнения упражнения и результат норматива этого упражнения |
|  | **Итого** | **12** |  |
| **Раздел «Элементы единоборств»** | | | |
| 1 | Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению прие­мами страховки и самостраховки | 2 | Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Приемы борьбы за выгодное место положения, борьба за предмет»:  – знакомятся со стандартными такти­ческими действиями приемами борьбы за выгодное место положения, борьбы за предмет;  – совершенствуют игровые и тактиче­ские действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных техниче­ских и тактических действий (обуче­ние в командах) |
| 2 | Подвижные игры типа «Выталкива­ние из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетя­гивание в парах» и т.п. Силовые упражнения и единоборства в парах | 2 |
| 3 | ***Текущий контроль*** координацион­ной подготовки |  | Тесты: челночный бег 4×10 м, 4×9 м |
| 4 | ***Промежуточный контроль*** – приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Силовые упражнения и единобор­ства в парах |  | Техника выполнения упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки |
|  | **Итого** | **4** |  |
| 9 КЛАСС | | | |
| **Раздел «Основы знаний»** | | | |
| 1 | Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни | В процессе урока | Коллективная дискуссия (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления). Тема «Здоровье и здоровый образ жизни».  Вопросы для обсуждения:  – Что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние?  – Почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками?  – Какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни?  Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема «Пешие туристские подходы»:  – рассматривают вопросы об организа­ции и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязан­ностей во время похода, подготовки туристского снаряжения;  – знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака.  Коллективное обсуждение (с исполь­зо­ванием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема «Профессионально-прикладная физическая культура»:  – знакомятся с понятием «профессио­нально-прикладная физическая куль­тура», устанавливают цели профессио­нально-прикладной физической куль­туры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность ее занятий для выпускников общеобразовательных школ;  – составляют индивидуальные ком­плексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой |
| 2 | Влияние занятий физическими уп­раж­нениями на основные системы организма и телосложение. Врачеб­ный контроль за занимающимися физической культурой |
| 3 | Правила самостоятельного выпол­нения упражнений, способствую­щих развитию выносливости. Правила самоконтроля во время выполнения упражнений |
| 4 | Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом |
| 5 | Текущий контроль | Устный опрос, тесты по темам |
| **Раздел «Легкая атлетика»** | | | |
| 1 | Бег по повороту. Передача эстафетной палочки. Бег до 4 км | 3 | Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»:  – рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений;  – контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»:  – рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча);  – контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) |
| 2 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | 4 |
| Прыжки в высоту с разбега спосо­бом «перешагивание» | 4 |
| 3 | Метания: малого мяча на дальность с разбега (ширина коридора 10 м); гранаты на дальность: мальчики – 500 г; девочки – 300 г | 4 |
| 4 | *Полоса препятствий:*  – старт лежа, бег 20 м, лабиринт 10 м, преодоление рва шириной 2 м, бег 20 м, преодоление двух пре­пятствий высотой 40 см, преодоле­ние забора высотой 2 м (с опорой на грудь), бег 30 м (мальчики);  – старт лежа, бег 20 м, лабиринт 10 м, преодоление рва шириной 1–2 м, бег 20 м, преодоление двух препятствий высотой 40 см, бег 30 м (девочки).  *Общая физическая подготовка* – развитиебыстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых способностей | 3 |
| 5 | ***Текущий контроль*** – уровень физической подготовленности |  | Тесты: челночный бег 4×9 м, бег 30 м, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание, наклон вперед из положения сидя |
| 6 | ***Промежуточный контроль*** – срез знаний по бегу 60 м, эстафетный бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание мяча, полоса препятствий |  | Техника выполнения упражнения и результат норматива этого упражнения |
|  | **Итого** | **18** |  |
| **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»** | | | |
| 1 | *Строевые упражнения* – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по три, по четыре поворотом в движении | 1 | Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Длинный кувырок с разбега»:  – изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;  – анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их;  – разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации;  – контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»:  – изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;  – разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации.  Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Акробатическая комбинация»:  – составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают ее (не менее 10–12 элементов и упражнений);  – контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Размахивания в висе на высокой перекладине»:  – изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении;  – разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Соскок вперед прогнувшись с высокой гимнастической перекла­дины»:  – изучают и анализируют образец техники соскока вперед прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания;  – контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекла­дине»:  – составляют гимнастическую комби­нацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают ее (не менее 10–12 элементов и упражнений);  – контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:  – закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;  – наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности;  – составляют гимнастическую ком­бинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают ее в полной координации;  – контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»:  – закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;  – разучивают имитационные и подво­дящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне;  – контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах);  – разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне;  – контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах);  – составляют гимнастическую ком­бинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают ее (10–12 элементов и упражнений).  Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:  – закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;  – наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности;  – составляют гимнастическую ком­бинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают ее в полной координации;  – ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) |
| 2 | Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок прыжком с трех шагов разбега (юноши).  Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка вперед, комбинации из кувырков, равновесия на одной ноге («ласточка»), стойки на лопатках, моста, прыжков прогнувшись, ноги врозь (девушки) | 3 |
| 3 | Опорный прыжок согнув ноги (козел в длину, высота – 115 см) (юноши). Опорный прыжок боком (конь в ширину, высота – 110 см) (девушки) | 3 |
| 4 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включе­нием элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись; подъем переворотом в упор силой (юноши). Гимнастическая комбина­ция на гимнастическом бревне с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки) | 3 |
| 5 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включе­нием двух кувырков вперед с опорой на руки; из упора на руках (предплечьях) подъем махом вперед в упор, упор углом, из седа ноги врозь перемах вовнутрь в упор, отжимания в упоре, в упоре лежа ноги врозь (юноши).  Гимнастическая комбинация на разновысоких брусьях с включе­нием виса, прогнувшись, на нижней жерди с опорой ногами о верхнюю с последующим переходом в упор на нижнюю жердь или опусканием, согнувшись в вис сидя; подъем переворотом толчком двумя ногами; из упора перемах вперед в упор верхом и перемах назад в упор (девушки) | 3 |
| 6 | Прикладные упражнения – лазанье по канату в простом и смешанном висе на скорость (мальчики); в смешанном висе в два приема (девочки).  Ритмическая гимнастика(девоч­ки) – комплекс упражнений под музыкальное сопровождение.  *Общая физическая подготовка –* развитиегибкости, комплекса силовых способностей, координа­ционных способностей | 1 |
| 7 | ***Текущий контроль*** силовой под­готовки |  | Тесты: поднимание туловища из и.п. лежа на полу за 30 секунд и 1 минуту; сгибание и разгибание рук из и.п. упора лежа; подтягивание |
| 8 | ***Промежуточный контроль*** – ведения мяча; передачи и ловля (прием) мяча; бросок (удар) мяча; подача; тактические действия |  | Техника выполнения упражнения |
|  | **Итого** | **14** |  |
| **Раздел «Спортивные игры»** | | | |
| 1 | *Волейбол* | 3 | Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Техническая подготовка в волейболе»:  – рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приемах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке;  – контролируют технику выполнения игровых действий другими учащи­мися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);  – совершенствуют технические дейст­вия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);  – играют по правилам с использова­нием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) |
| Передача мяча у сетки; передача мяча в прыжке через сетку; передача мяча, стоя спиной к партнеру |
| 2 | Многократный прием мяча снизу двумя руками; прием мяча, отскочившего от сетки | 3 |
| 3 | Нижняя подача. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 3 |
| 4 | Игра в нападении через игрока передней линии, в защите – «углом вперед», учебная игра | 3 |
| 1 | *Баскетбол* | 3 | Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Техническая подготовка в баскетболе»:  – рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приемах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения;  – контролируют технику выполнения игровых действий другими учащи­мися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);  – совершенствуют технические дейст­вия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);  – играют по правилам с использова­нием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) |
| Передача мяча в движении; ведение попеременно правой и левой рукой |
| 2 | Броски мяча на месте, после ведения броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке | 3 |
| 3 | Персональная и зонная защита | 3 |
| 4 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов, учебная игра | 3 |
| 1 | *Футбол* | 3 | Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Техническая подготовка в футболе»:  – рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приемах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке;  – контролируют технику выполнения игровых действий другими учащи­мися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);  – совершенствуют технические дейст­вия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);  – играют по правилам с использова­нием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) |
| Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой с изменением направления движе­ния и скорости ведения без сопротивления защитника |
| 2 | Обманные движения; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы | 3 |
| 3 | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удар по мячу головой | 3 |
| 4 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом; учебная игра | 3 |
| 1 | *Гандбол* | 3 | Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Передача мяча в движении, скрытая передача»:  – рассматривают, обсуждают и анали­зи­руют образец техники передачи мяча в движении и скрытой передачи, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения;  – разучивают технику передачи мяча в движении и технику скрытой передачи (обучение в группах).  Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Броски мяча с опорой и с отклонением»:  – знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении с опоры и с отклонением;  – совершенствуют игровые и тактиче­ские действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных техниче­ских и тактических действий (обучение в командах).  Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «7-метровый штрафной бросок; позиция вратаря при отражении бросков»:  – знакомятся со стандартными такти­че­скими действиями игроков при выполнении 7-метрового штрафного броска;  – знакомятся со стандартными такти­ческими действиями вратаря при отражении бросков;  – совершенствуют игровые и такти­ческие действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных техниче­ских и тактических действий (обучение в командах) |
| Ловля и передача мяча в движении в парах и тройках с параллельными смещениями; скрытая передача мяча |
| 2 | Броски мяча с опорой, с отклонением туловища; 7-метровый штрафной бросок; 9-метровый свободный бросок | 3 |
| 3 | Взаимодействие вратаря с защитником; обманные движения с уходом в сторону | 3 |
| 4 | Учебная игра. *Общая физическая подготовка* – развитие ловкости, выносливости, скоростных, ско­ростно-силовых и координацион­ных способностей | 3 |
| 5 | ***Текущий контроль*** скоростно-силовой подготовки |  | Тесты: прыжки через скакалку на двух ногах за 30 секунд и 1 минуту; челночный бег 4×10 м, 4×9 м |
| 6 | ***Промежуточный контроль*** – ведения мяча; передачи и ловля (прием) мяча; бросок (удар) мяча; подача; тактические действия в нападении и защите |  | Техника выполнения упражнения |
|  | **Итого** | **12** |  |
| **Раздел «Кроссовая подготовка»** | | | |
| 1 | Бег по пересеченной местности с изменением направления | 3 | Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Кроссовый бег»:  – знакомятся с кроссовым бегом как видом легкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции;  – определяют технические сложности в технике выполнения;  – знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз);  – сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфиче­ские особенности в выполнении;  – разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;  – разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации;  – разучивают подводящие упражнения к освоению техники преодоление препятствий на местности шагом, прыжком в шаге, прыжком согнувшись, наступая, перешагивая |
| 2 | Преодоление препятствий на местности шагом, прыжком в шаге, прыжком согнувшись, наступая, перешагивая | 3 |
| 3 | Кроссовый бег по пересеченной местности. Кросс до 3 км | 3 |
| 4 | Марш-броски до 3 км. Развитие выносливости, координационных способностей | 3 |
| 5 | ***Текущий контроль*** – бег по пересеченной местности; преодоле­ния вертикальных и горизонталь­ных препятствий; марш-броски |  | Самостоятельная работа по технике исполнения; компетентностно-ориен­тированные задания по технике исполнения |
| 6 | ***Промежуточный контроль*** – срез знаний по бегу 1000 м, 1500 м, 2000 м; марш-броски |  | Техника выполнения упражнения и результат норматива этого упражнения |
|  | **Итого** | **12** |  |
| **Раздел «Элементы единоборств»** | | | |
| 1 | Приемы борьбы за выгодное положение: из стойки на одной ноге, руки за спину, толчками плеча и туловища вытолкнуть партнера с определенной площадки; борьба за предмет; перетягивание каната | 2 | Практические занятия (с использова­нием иллюстративного материала). Тема «Приемы борьбы за выгодное место положения, борьба за предмет»:  – знакомятся со стандартными тактическими действиями и приемами борьбы за выгодное место положения, борьбы за предмет;  – совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разучен­ных технических и тактических действий (обучение в командах) |
| 2 | Силовые упражнения и единобор­ства в парах. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п. Силовые упражнения и единобор­ства в парах | 2 |
| 3 | ***Текущий контроль*** координацион­ной подготовки |  | Тесты: челночный бег 4×10 м, 4×9 м |
| 4 | ***Промежуточный контроль*** – приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Силовые упражнения и единобор­ства в парах |  | Техника выполнения упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки |
|  | **Итого** | **4** |  |

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

**I. Программно-методический аппарат**

Примерная программа по предмету «Физическая культура» для учащихся  
5–9 классов организаций общего образования Приднестровской Молдавской Республики.

**II. Учебные издания:**

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 кл. – М.: Просвещение.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 6–7 кл. – М.: Просвещение.
3. Матвеев А.П. Физическая культура. 8–9 кл. – М.: Просвещение.
4. Физическое воспитание. 5–7 кл. / под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М.: Просвещение.
5. Физическая культура. 8–9 кл. / под ред. Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона, В.И. Ляха. – М.: Просвещение.
6. Физическая культура. 10–11 кл. / под ред. В.И. Ляха, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона. – М.: Просвещение.
7. Виленский М.Я. Физическая культура. 5–7 классы. – М.: Просвещение, 2013.

**III. Дополнительная литература:**

1. Обучение баскетболу: учебно-методическое пособие / сост.: С.В. Костин, А.А. Глизнуца, А.В. Сапанюк. – Тирасполь, 2018.
2. Методические рекомендации по организации и реализации программы учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях в условиях дистанционного обучения / сост. С.В. Костин. – Тирасполь, 2020.
3. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе: методическое пособие / сост. С.В. Костин. – Тирасполь, 2020.

**IV. Информационно-техническая поддержка:**

– мультимедийный компьютер;

– мультимедийный проектор;

– принтер;

– сканер;

– экран проекционный.

**V. Электронные ресурсы:**

https://schoolpmr.3dn.ru/ – Школа Приднестровья;

https://edu.gospmr.org/ – Электронная школа Приднестровья.