

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

уровень общего образования
основное общее образование

количество часов – 340

срок реализации – 5 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (ФГОС ООО), Федеральной образовательной программы основного общего образования (ФООП ООО) Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом Рабочей программы воспитания МБОУ «Гимназия №6» г. Алатырь ЧР и ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

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

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

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами:

информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

Воспитательный компонент урока с учетом Рабочей программы воспитания МБОУ «Гимназия №6» г. Алатырь ЧР представлен в виде приложения №1.

***Место учебного предмета «Технология» в учебном плане
МБОУ «Гимназия №6» г. Алатырь ЧР***

Общее число часов по физической культуре на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального

упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

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

Футбол.

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

5 класс

В 5-ом классе воспитательные задачи решаются посредством цикла «Память и мудрость Отечества», в рамках которого идет знакомство с семью выдающимися памятниками отечественной культуры и образа жизни, в каждом из которых «прочитывается» тот или иной основополагающий идеал (лад, мерность, преображение, соборность, согласие, державность и т.п.)

Учащиеся получают возможность для:

- дальнейшего обогащения полученных в начальной школе представлений, образов и понятий, связанных с социокультурными истоками;
- приобщения к глубинным (смысловым, нравственным, духовным) пластам выдающихся памятников – явлений отечественной материальной, художественной и духовной культуры;
- закрепления и развития имеющегося у ребенка опыта многомерного восприятия действительности (рационального, образного, метафорического, духовного) и через этот опыт – ощущения укорененности в российской этнической и социокультурной среде;
- развития интереса к самостоятельному поиску и осмыслению Истоков.

6 класс

В 6-ом классе («Слово и образ Отечества») учащиеся уясняют «код» пространства (края и земли, рубежи и пределы, образы территорий, памятные и приметные места и т.п.) и ритмы времени (календарные системы, годичный и жизненный циклы, духовное и метафорическое прочтение времени) как важнейшие цивилизационные ценности, учатся видеть диалектику священного и мирского, религиозного и светского.

Учащиеся получают возможность для:

- в образовательном отношении – совершения важного шага в освоении социокультурного и духовного контекста пространства и времени феноменов российской цивилизации;
- в воспитательном отношении – осознания и ощущения укорененности в отечественной этносоциальной и этнокультурной среде, чувства родства этой среде, уважения и признательности к наследию предков;
- в личностно – развивающем отношении – укрепления социокультурного стержня личности, обогащения духовного опыта и освоения инструментария Истоковедения.

7 класс

В 7-ом классе («Истоки дела и подвига») обучающиеся осознают истоки мастерства и предназначение дела (земледелие, ремесло, ратное дело, священство), а также смысл подвига в его традиционном прочтении.

Учащиеся получают возможность для:

- в образовательном отношении – освоения социокультурного и духовно – нравственного контекста ведущих видов человеческой деятельности;
- в воспитательном отношении – мотивации выбора жизненного пути и будущей профессиональной деятельности, основанную на понимании исторически сложившегося предназначения труда, служения и творчества;
- в личностно – развивающем отношении – обогащении социального и нравственного опыта множеством смыслов и предназначений важнейших видов человеческой деятельности.

8 класс

В 8-ом классе («Истоки творчества») обучающиеся осваивают важнейшие проявления творческой деятельности человека и ее плоды. Учатся прочитывать язык знака – символа – образа в отечественной культуре и искусстве.

Учащиеся получают возможность для:

- в образовательном отношении – освоения социокультурного и духовно – нравственного контекста творчества как важнейшей и уникальной деятельности человека;
- в воспитательном отношении – мотивации выбора жизненного пути и будущей профессиональной деятельности, основанную на понимании смысла и миссии творчества;
- в личностно – развивающем отношении – обогащении социального и нравственного опыта множеством смыслов и предназначений важнейших видов человеческого творчества.

9 класс

В 9-ом классе («В поисках истины») представлены различные пути к истине, которыми веками шел человек в нашем Отечестве.

Учащиеся получают возможность для:

- в образовательном отношении – уяснения основополагающих принципов, утвердившихся в качестве жизненной нормы российской культуры;
- в воспитательном отношении – формирования чувства личной причастности к представленной системе жизненных установок, осознание неразрывности с духовно – нравственной традицией нашего народа;
- в личностно – развивающем отношении – утверждения жизненной позиции и ценностных ориентиров, основанных на многовековом опыте нашего народа.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися,

сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5			
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	5			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	5			
2.4	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол	23			
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15			
Итого по разделу		55			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7			
2.4	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол	19			
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15			
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	7			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8			
2.4	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол	19			
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15			
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9			
2.4	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол	19			
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15			
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6			
2.4	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол	26			
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14			
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Физическая культура в основной школе	1				
2.	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1				
3.	Олимпийские игры древности	1				
4.	Режим дня	1				
5.	Наблюдение за физическим развитием	1				
6.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				
7.	Определение состояния организма	1				
8.	Составление дневника по физической культуре	1				
9.	Упражнения утренней зарядки	1				
10.	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				
11.	Упражнения на развитие гибкости	1				
12.	Упражнения на развитие координации	1				
13.	Упражнения на формирование телосложения	1				
14.	Кувырок вперёд и назад в группировке	1				
15.	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1				
16.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1				
17.	Опорные прыжки	1				
18.	Упражнения на низком	1				

	гимнастическом бревне					
19.	Упражнения на гимнастической лестнице	1				
20.	Упражнения на гимнастической скамейке	1				
21.	Бег на длинные дистанции	1				
22.	Бег на короткие дистанции	1				
23.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
24.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				
25.	Метание малого мяча на дальность	1				
26.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
27.	Повороты на лыжах способом переступания	1				
28.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				
29.	Спуск на лыжах с пологого склона	1				
30.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				
31.	Техника ловли мяча	1				
32.	Техника ловли мяча	1				
33.	Техника передачи мяча	1				
34.	Техника передачи мяча	1				
35.	Ведение мяча стоя на месте	1				
36.	Ведение мяча стоя на месте	1				
37.	Ведение мяча в движении	1				
38.	Ведение мяча в движении	1				
39.	Бросок баскетбольного мяча в корзину	1				

	двумя руками от груди с места					
40.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				
41.	Технические действия с мячом	1				
42.	Прямая нижняя подача мяча	1				
43.	Прямая нижняя подача мяча	1				
44.	Приём и передача мяча снизу	1				
45.	Приём и передача мяча сверху	1				
46.	Технические действия с мячом	1				
47.	Технические действия с мячом	1				
48.	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				
49.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				
50.	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				
51.	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				
52.	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1				
53.	Обводка мячом ориентиров	1				
54.	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1				
55.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				
56.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				

57.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
59.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
65.	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				
67.	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				
68.	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Возрождение Олимпийских игр	1				
2.	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				
3.	История первых Олимпийских игр современности	1				
4.	Составление дневника физической культуры	1				
5.	Физическая подготовка человека	1				
6.	Основные показатели физической нагрузки	1				
7.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1				
8.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				
9.	Упражнения для коррекции телосложения	1				
10.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1				
11.	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				
12.	Акробатические комбинации	1				
13.	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
14.	Опорные прыжки через	1				

	гимнастического козла					
15.	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
16.	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				
17.	Лазание по канату в три приема	1				
18.	Упражнения ритмической гимнастики	1				
19.	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				
20.	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				
21.	Спринтерский бег	1				
22.	Спринтерский бег	1				
23.	Гладкий равномерный бег	1				
24.	Гладкий равномерный бег	1				
25.	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				
26.	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1				
27.	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				
28.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
29.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
30.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				
31.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				
32.	Упражнения лыжной подготовки	1				

33.	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				
34.	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				
35.	Передвижение в стойке баскетболиста	1				
36.	Передвижение в стойке баскетболиста	1				
37.	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				
38.	Остановка двумя шагами и прыжком	1				
39.	Упражнения в ведении мяча	1				
40.	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
41.	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
42.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
43.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
44.	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
45.	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
46.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				
47.	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				
48.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				
49.	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				

50.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				
51.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				
52.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1				
53.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1				
54.	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
55.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				
56.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				
57.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				
58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				
59.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				

	Эстафеты					
60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1				
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
67.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				
68.	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения)	1				

	испытаний (тестов) 3-4 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0			

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Истоки развития олимпизма в России	1				
2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				
3.	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				
4.	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				
5.	Тактическая подготовка	1				
6.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				
7.	Планирование занятий технической подготовкой	1				
8.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				
9.	Упражнения для коррекции телосложения	1				
10.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				
11.	Акробатические комбинации. Акробатические пирамиды	1				
12.	Стойка на голове с опорой на руки	1				
13.	Стойка на голове с опорой на руки	1				
14.	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				
15.	Комбинация на гимнастическом бревне	1				

16.	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				
17.	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				
18.	Лазанье по канату в два приёма	1				
19.	Лазанье по канату в два приёма	1				
20.	Преодоление препятствий наступанием	1				
21.	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				
22.	Эстафетный бег	1				
23.	Эстафетный бег	1				
24.	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				
25.	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				
26.	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				
27.	Торможение на лыжах способом «упор»	1				
28.	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				
29.	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				
30.	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				
31.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				
32.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				
33.	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				
34.	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				

35.	Передача мяча после отскока от пола	1				
36.	Ловля мяча после отскока от пола	1				
37.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
38.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1				
39.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
40.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
41.	Верхняя прямая подача мяча	1				
42.	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
43.	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
44.	Перевод мяча за голову	1				
45.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
46.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
47.	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				
48.	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				
49.	Тактические действия при выполнении углового удара	1				
50.	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				

51.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
52.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
53.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
54.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
55.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
56.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				
57.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				
59.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				

61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
67.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
68.	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Физическая культура в современном обществе	1				
2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				
3.	Адаптивная и лечебная физическая культура	1				
4.	Коррекция нарушения осанки	1				
5.	Коррекция избыточной массы тела	1				
6.	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				
7.	Составление планов для самостоятельных занятий	1				
8.	Способы учёта индивидуальных особенностей	1				
9.	Профилактика умственного перенапряжения	1				
10.	Упражнения для профилактики утомления	1				
11.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				
12.	Акробатические комбинации	1				
13.	Акробатические комбинации	1				
14.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
15.	Гимнастическая комбинация на	1				

	гимнастическом бревне					
16.	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				
17.	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				
18.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
19.	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				
20.	Бег на короткие дистанции	1				
21.	Бег на средние дистанции	1				
22.	Бег на длинные дистанции	1				
23.	Прыжки в длину с разбега	1				
24.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				
25.	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
26.	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
27.	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
28.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				
29.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				
30.	Торможение боковым скольжением	1				
31.	Торможение боковым скольжением	1				
32.	Переход с одного лыжного хода на	1				

	другой					
33.	Переход с одного лыжного хода на другой	1				
34.	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1				
35.	Повороты с мячом на месте	1				
36.	Повороты с мячом на месте	1				
37.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
38.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
39.	Передача мяча одной рукой снизу	1				
40.	Передача мяча одной рукой снизу	1				
41.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
42.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
43.	Прямой нападающий удар	1				
44.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
45.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
46.	Тактические действия в защите	1				
47.	Тактические действия в нападении	1				
48.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
49.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				

50.	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				
51.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				
52.	Правила игры в мини-футбол	1				
53.	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				
54.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
55.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
56.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				
57.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				
59.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				

61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
67.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
68.	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1				
2.	Туристские походы как форма активного отдыха	1				
3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1				
4.	Восстановительный массаж	1				
5.	Банные процедуры	1				
6.	Измерение функциональных резервов организма	1				
7.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				
8.	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела	1				
9.	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				
10.	Длинный кувырок с разбега	1				
11.	Кувырок назад в упор	1				
12.	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				
13.	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				
14.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
15.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
16.	Упражнения черлидинга	1				

17.	Бег на короткие дистанции	1				
18.	Бег на длинные дистанции	1				
19.	Прыжки в длину «прогнувшись»	1				
20.	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				
21.	Прыжки в высоту	1				
22.	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				
23.	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				
24.	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				
25.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
26.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
27.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				
28.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				
29.	Ведение мяча	1				
30.	Ведение мяча	1				
31.	Передача мяча	1				
32.	Передача мяча	1				
33.	Приемы и броски мяча на месте	1				
34.	Приемы и броски мяча в прыжке	1				
35.	Приемы и броски мяча после ведения	1				
36.	Приемы и броски мяча после ведения	1				
37.	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				
38.	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				

39.	Приёмы и передачи мяча на месте	1				
40.	Приёмы и передачи в движении	1				
41.	Удары	1				
42.	Удары	1				
43.	Блокировка	1				
44.	Блокировка	1				
45.	Ведение мяча	1				
46.	Ведение мяча	1				
47.	Приемы мяча	1				
48.	Приемы мяча	1				
49.	Передачи мяча	1				
50.	Передачи мяча	1				
51.	Остановки и удары по мячу с места	1				
52.	Остановки и удары по мячу с места	1				
53.	Остановки и удары по мячу в движении	1				
54.	Остановки и удары по мячу в движении	1				
55.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
56.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				
57.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				
58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1				
59.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг.	1				

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1				
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
67.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
68.	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ УРОКА
С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ ПО ГОДАМ
ОБУЧЕНИЯ**

6 класс

№ п/п	Дата	Тема учебного курса «Истоки»/ категории	Воспитательный компонент урока с учетом РПВ
1	1-10 сентября	Вводный урок «Отечество». <i>(Отечество – земля отцов, связь времен)</i>	Научить обучающихся видеть и ценить вклад каждого человека в историю своего Отечества.
2	13-17 сентября	«Святая Русь». <i>(Добродетель, норма жизни, Духовно-нравственный идеал)</i>	Привести детей к осознанию ценности добродетелей, к стремлению иметь их как живой пример и к желанию подражать им.
3	20 -24 сентября	«Столица». <i>(Соборность)</i>	Ценить во всем иерархию, порядок, чин, уникальность каждого. Привести детей к пониманию того, что в основе соборности лежит лад и согласие.
4	27сентября - 1октября	«Стольный град Москва». <i>(Духовность)</i>	Помочь осознать приоритет духовного контекста над материальным.
5	4-8 октября	«Ядро земли Русской». <i>(Воин-заступник)</i>	Пробудить у обучающихся желание быть заступником своего Отечества.
6	11-15 октября	«Северная Фиваида». <i>(Безмолвие, нестяжание)</i>	Пробудить интерес детей к отечественному духовному опыту и к добродетелям: безмолвие (отказ от пустых слов, разговоров) и нестяжание (умеренное и разумное удовлетворение своих потребностей).
7	18-22 октября	«Поморы. Земля Новгородская». <i>(Самоуправление, сообщество, государственность, соборность)</i>	Присоединить к таким социокультурным ценностям как самоуправление соборность, лежащих в основе устройства общих дел.
8	25-29 октября	«Поволжье. Сибирь». <i>(Многоликость, разноязычность, разнообразие, единство)</i>	Развивать стремление ребят быть едиными при разноликости каждого.
9	8-12 ноября	«Рубежи и пределы». <i>(Образы рубежей, живые рубежи)</i>	Осознать границы и пределы во внутреннем мире человека. Выстраивать отношения с самим собой и с другими, опираясь на закон «что можно, а что нельзя».
10	15-19 ноября	Обобщающий урок «Образ Отечества». <i>(Ценности, Образ Отечества)</i>	Помочь обучающимся осознать сопричастность каждого к родной земле и укоренённости в своем Отечестве.
11	22-26 ноября	«Город. Семейство русских городов». <i>(Малая родина, хранители культуры)</i>	Обратить внимание ребят на неповторимость и уникальности того места, где они живут.

12	29 ноября - 3 декабря	«С чего начинается город?» (Триединство природного, рукотворного и духовного начал)	Показать ценность совместного труда, которая складывается из лично ответственности каждого за порученно дело.
13	6-10 декабря	«Духовная жизнь города. Собор. Площадь». (Разумность, рассуждение, убеждение, согласие, почитание)	Направить ребят к приобретению социокультурных навыков: разумность, рассуждение, убеждение, согласие, уважение чужого мнения, почитание старших.
14	13-17 декабря	«Храмы города». (Духовность)	Активизировать интерес детей к духовным традициям своей малой Родины.
15	20-24 декабря	Улицы, переулки, дворы. Жизнь и быт горожан. (Память, добрососедство)	Побудить ребят дорожить именем своей улицы, переулка. Почитать памятные места. Поддерживать доброе соседство.
16.	27-31 декабря	«Города легендарные. Образ города с Поклонной горы». (Святость, праведность)	Помочь ребятам увидеть в облике современных родных городов и поселков идею святости и праведности – идеал жизни русского народа.
17	17-21 января	«Деревня». (Чувство меры, гармония, лад)	Пробудить у ребят желание жить в ладу с природой.
18	24-28 января	«Сельский храм и часовня». (Труд земной и труд души)	Присоединить обучающихся к категории «гармония», в которой мирно «уживались» земной и духовный труд людей в одном малом пространстве.
19	31 января - 4 февраля	«Улицы и проулки». (Народная мудрость, праведный труд)	Показать обучающимся простую мудрость деревенского народа – разумное использование каждого места земли.
20	7-11 февраля	«Памятные и приметные места. Гора». (Преодоление, терпение)	Направить ребят на терпеливое преодоление трудностей.
21	14-18 февраля	«Дерево. Камень. Родник». (Добро, нравственный выбор)	Показать обучающимся важность свободного личного выбора каждого в любой ситуации: или пойти по пути добра или по пути зла.
22	21-25 февраля	«Остров. Озеро». (Народная мудрость, ответственность)	Побудить ребят ориентироваться в своих поступках народной мудростью «доброе держись, а от худого удались».
23	28 февраля - 4 марта	«Жизненный круг». (Век, жизненный круг, крестные родители)	Обратить внимание ребят на первоначальный контекст выражения «не посрамить себя».
24	7-11 марта	«Отрочество и юность». (Отрочество, покаяние, юность, обручение, брак)	Присоединить к образу отрочества и юношества в русской традиции.
25	14-18 марта	«Зрелость». (Зрелость, отцовство, материнство, мастерство)	Показать ребятам, что семья, дом, малая Родина и Отечество держатся на тех, кто живет не для себя, а для ближнего.

26	21-25 марта	«Пожилые и старые». (<i>Пожилые, старые, старцы, хранители устоев</i>)	Показать необходимость хранить завет о почитании родителей (рода), перенимать их житейский опыт, мастерство, мудрость, жизненные устои.
27	4-8 апреля	«Год и лето. Годи́чный круг времени». (<i>Время, бережливость, чувство меры</i>)	Привести подростков к осознанию значимости хранения времени. Беречь и ценить его.
28	11-15 апреля	«Зима. Весна. Лето. Осень». (<i>Духовное очищение, обновление, полнота возрожденной жизни</i>)	Обратить внимание обучающихся на социокультурную категорию времени как духовную категорию, т.к. любое время года полезно для преображения своей души.
29	18-22 апреля	«Всему свое время» (<i>Память, традиция, праздник</i>)	Пробудить у ребят желание хранить традиции будничной и праздничной пищи.
30	25-29 апреля	«Малые круги. Седмица». (<i>Неделя, седмица</i>)	Присоединение к социокультурной категории «седмица», каждый день которой имеет свой смысл.
31	2-6 мая	«День и час». (<i>День, час, мгновенье, вечность</i>)	Воспитывать ответственности за время, за каждый прожитый час своей жизни. «Живя минутой, не забывай о вечности».
32	10-13 мая	«Наше Отечество». (<i>Родина, Отчизна, соотечественник, самобытность, единство</i>)	Показать ребятам, что каждый из них, продолжая историю и культуру своего народа, должен сохранять и приумножать его вечные ценности.
33-34	16-27 мая	Слово и образ России. (<i>Долг, ответственность, патриотизм</i>)	Формировать чувство долга и ответственности перед Родиной.

7 класс

	Дата	Тема учебного курса «Истоки»/ категории	Воспитательный компонент урока с учетом РПВ
1	1-10 сентября	Высокий смысл человеческой деятельности. (<i>Труд, Служение, Творчество</i>)	Раскрыть высокий смысл основных видов человеческой деятельности: труд, служение, творчество.
2	13-17 сентября	Предназначение своего дела. (<i>Традиции дела</i>)	Воспитывать уважение к истории, приобщить к культуре и традициям русского народа.
3	20 -24 сентября	Крестьянское сословие. (<i>Хранитель и защитник традиций</i>)	Формировать уважительные отношения к труду как высшей ценности в жизни человека.
4	27 сентября - 1 октября	Какое Слово скрыто в крестьянском деле? (<i>Многообразие крестьянского дела, преображение земли</i>)	Показать преобразующую силу труда в формировании личности.
5	4-8 октября	Духовные основы крестьянского дела. (<i>Единство человека и природы</i>)	Формировать экологическое сознание обучающихся и бережное отношение к природе.
6	11-15	Что переменчиво, а что	Показать как мудрые правила совместного

	октября	устойчиво в деле земледельца (Традиции дела, верность слову)	труда наших предков помогают в любом деле.
7	18-22 октября	Что переменчиво, а что устойчиво в деле земледельца? (Труд)	Формировать осознание, что добрые плоды в любой деятельности – это результат добросовестного и кропотливого труда.
8	25-29 октября	Старинные сообщества ремесленников. (Ремесло, преображение, мастер, ученик)	Раскрыть ценность совместного труда и учить эффективно сотрудничать, строить продуктивное взаимодействие.
9	8-12 ноября	Ремесленники и рабочие. («Очеловечивание» труда; рабочий, труженник.)	Воспитывать уважение к труду и труженникам.
10	15-19 ноября	Дело мастера боится. (Умелец, художник, творец)	Воспитывать эстетический вкус, ответственность перед коллективом, критическое отношение к достигнутому результату.
11	22-26 ноября	Жизненные уроки ремесла. (Уроки ремесла)	Мотивировать к получению знаний и умений для профессионального роста в будущем, подвести к осознанию, что результаты труда и уважение окружающих взаимосвязаны.
12	29 ноября - 3 декабря	Храмы – творение мастеров. (Труд души, преображение, нравственность)	Формировать эстетическое восприятие и воспитывать уважение к национальной культуре и культурному наследию русского народа.
13	6-10 декабря	Купцы, гости и иные деловые люди. (Честь, мировоззрение)	Формировать научное мировоззрение и мотивировать к познанию нового.
14	13-17 декабря	Дело купца и предпринимателя. (Творец, новатор, праведный труд)	Воспитывать уважение к труду и любовь к родному краю.
15	20-24 декабря	Наживать добро или творить добро. (Милосердие, доброта, чуткость, благородство)	Развивать у обучающихся нравственные качества: милосердие, доброта, чуткость, умение прийти на помощь нуждающимся, стремление быть благородным в жизни и побуждать к нравственному самопознанию.
16	27-31 декабря	Деловые люди в чём их Слово? (Служение, расторопность, честность)	Пробудить желание служить благу и расцвету родной земли, славить своё Отечество.
17	17-21 января	Слово деловых людей. (Нравственный выбор)	Развивать способности нравственного выбора и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
18	24-28 января	Высокий смысл труда. (Труд, трудолюбие)	Помочь осознать, что труд - это средство реализации способностей человека, лекарство от лени и уныния, воспитатель в добродетелях.
19	31 января 4 февраля	Высокий смысл труда. (Труд)	Приобщить детей к духовно-нравственному стержню труда и мотивировать их на осознанный выбор будущей профессиональной деятельности.

20	7-11 февраля	От дружины до вооружённых сил. (<i>Право, долг, воин</i>)	Формировать готовность к защите Отечества на примере героизма наших предков.
21	14-18 февраля	Атрибуты воинства. (<i>Воинская честь, святыня</i>)	Формировать и развивать патриотические чувства.
22	21-25 февраля	Воинские заповеди. (<i>Долг, ответственность</i>)	Воспитывать чувство ответственного поведения и долга перед Родиной.
23	28 февраля 4 марта	В чём смысл воинского служения. (<i>Служение</i>)	Формировать нравственные позиции и гражданско-патриотические качества личности.
24	7-11 марта	Хвала подвигу, позор разбою. (<i>Верность, отвага, мужество, долг</i>)	Воспитывать патриотизм, уважение к историческому и культурному прошлому России через категории верность, отвага, мужество, долг.
25	14-18 марта	Священство: дар и служение. (<i>Мировоззрение, самоанализ</i>)	Формировать уважительное отношение к иному мнению, иной точке зрения.
26	21-25 марта	Священнослужители и церковнослужители. (<i>Духовность, вера</i>)	Формировать опыт духовной жизни и воспитывать внимательное и бережное отношения к родителям.
27	4-8 апреля	Монашество. (<i>Нестяжание, целомудрие, послушание, подвиг</i>)	Развивать мотивы учебной деятельности и формировать личностный смысл учения.
28	11-15 апреля	Священство как сословие. (<i>Благословение</i>)	Формировать уважение и трепетное отношение к традиционным ценностям.
29	18-22 апреля	Духовное воинство. (<i>Иерархия, ответственность</i>)	Воспитывать доброжелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей, самостоятельность и личную ответственность за свои поступки.
30	25-29 апреля	Церковь – «и врата ада не одолеют её». (<i>Духовность</i>)	Воспитывать бережное отношения к историческому и культурному наследию Отечества.
31	2-6 мая	Высокий смысл служения. (<i>Служение</i>)	Формировать чувство долга и ответственности перед Родиной.
32	10-13 мая	Высокий смысл служения. (<i>Служение</i>)	Формировать основы будущего профессионального самоопределения.
33-34	16-27 мая	Служение Отечеству – особое предназначение человека. (<i>Служение, справедливость, присяга, подвиг.</i>)	Воспитывать культурно-исторические ориентиры для гражданской, этнонациональной, культурной самоидентификации личности на основе изучения исторического опыта нашей страны.

8 класс

№ п/п	Дата	Тема учебного курса «Истоки»/ категории	Воспитательный компонент урока с учетом РПВ
1.	1-10 сентября	Введение. Истоки человеческого творчества.	Показать обучающимся, что многогранное человеческое творчество обогащает разум,

		<i>(Творчество)</i>	облагораживает и одухотворяет сердца людей.
2.	13-17 сентября	Дух творчества. О Творце, творчестве и творении. <i>(Творец, сотворять, созидать, производить, созерцать)</i>	Показать обучающимся, что по-настоящему подлинное творчество способно открывать людям духовные глубины бытия, а значит, обновлять (преображать) их.
3.	20 -24 сентября	Спутники творчества. <i>(Талант, вдохновение, озарение, старание).</i>	Учить быть ответственными за свои творческие дела, т.к. «кому больше дано, с того больше и спросится».
4.	27сентября - 1 октября	Язык духа. <i>(Слово, послушание, безмолвие, нестяжание, чистота сердца и помыслов)</i>	Присоединить подростков к отечественному духовному наследию, к таким добродетелям как безмолвие (отказ от праздных, пустых слов, разговоров), нестяжание (умеренное и разумное удовлетворение своих потребностей и желаний), охранение ума и сердца от злых и нечистых помыслов.
5.	4-8 октября	Язык разума. <i>(Подвижничество ученого, затворничество)</i>	Открыть подросткам духовный опыт ученых-исследователей, который состоит в том, что только в безмолвии, чистоте ума, отказа от попечений и страстей, можно приоткрыть тайны бытия.
6.	11-15 октября	Язык образа. <i>(Художественный образ)</i>	Учить пользоваться различными средствами выразительности речи, воспитывать эмоциональную культуру.
7.	18-22 октября	Языки звуков. <i>(Эмоциональная культура)</i>	Пробудить у подростков желание творить, опираясь на народные традиции.
8.	25-29 октября	Язык жеста. Как служат жесты. Как прочесть жест? <i>(Жесты, рукопожатие)</i>	Побудить обучающихся правильно пользоваться своими жестами, т.к. имея определенный смысл, они могут не только наладить, но и испортить общение с ближними.
9.	8-12 ноября	К творчеству призвало сердце. <i>(Потребность, закон, правда, ограниченность закона и безграничность благодати)</i>	Учить подростков действовать по закону, осознавать меру дозволенного.
10.	15-19 ноября	К творчеству призвала любовь. <i>(Любовь к ближнему)</i>	Побудить подростков что-либо творить из чувства любви к ближнему, а не из чувства любви к себе.
11.	22-26 ноября	К творчеству призвало Отечество. <i>(Долг, любовь к Отечеству, верность Истине)</i>	Показать обучающимся, что любовью к своему Отечеству может быть сильным мотивом к творчеству.
12.	29 ноября - 3 декабря	Истоки законотворчества. Жить по закону. <i>(Законы природы, заповеди, гражданские законы)</i>	Мотивировать подростков действовать по нравственному закону, который в человеке проявляется через совесть.
13.	6-10 декабря	Жить по обычаю. <i>(Чувство меры, практический расчет, самообладание, сила)</i>	Побудить подростков использовать в общении социокультурный опыт малых сообществ: чувство меры, практический

		<i>воли)</i>	расчет, самообладание, силу воли.
14.	13-17 декабря	Жить по справедливости. <i>(Долг, благо)</i>	Подвигнуть подростков в общении пользоваться благом, т.е. тем, что служит на пользу другому, а не себе. Уметь быть снисходительным, кому-либо покровительствовать.
15.	20-24 декабря	О правде. <i>(Мера добра и совести, неправда, грех)</i>	Мотивировать желание обучающихся жить по чести и совести, регулировать отношения с близкими на основе устойчивых нравственных ценностях.
16.	27-31 декабря	Истоки образа. Образы божественного мира. <i>(Образ – знак осмысления)</i>	Присоединить обучающимся к осознанию того, что человек наделенный разными дарами (талантами) должен направлять их на служение людям.
17.	17-21 января	Храм как образ Божественного мира. <i>(Церковь)</i>	Мотивировать обучающихся на желание глубже понимать и чувствовать присутствие «неба на земле», проникать в духовную значимость церкви для человека.
18.	24-28 января	Образы Божественного мира. <i>(Духовность)</i>	Убедить подростков, что человек как духовное существо должен в своей жизни больше учиться переживать духовные состояния, чем телесные.
19.	31 января - 4 февраля	Образы мира природного. <i>(Красота, гармония)</i>	Учить видеть и чувствовать красоту в простом и обыденном.
20.	7-11 февраля	Образы мира дольного. <i>Пейзаж, натюрморт.</i>	Мотивировать подростков к возвращению в себе подлинной любви к природе.
21.	14-18 февраля	Образы мира мифопоэтического. <i>(Народное творчество)</i>	Видеть, ценить и подражать рукотворному народному искусству, в котором зашифрована любовь к миру. Учиться у него.
22.	21-25 февраля	Образы мира человеческого. <i>(Реликвии, типаж, поиск выразительного образа)</i>	Показать, что подлинный человеческий образ создается долгим и кропотливым творческим поиском.
23.	28 февраля - 4 марта	Как каждое сословие творило свой образ. <i>(Самосознание, самобытность)</i>	Учить хранить свой язык, веру, культуру, самосознание.
24.	7-11 марта	Как творили образ невидимого. <i>(Вера)</i>	Мотивировать желание хранить первозданную чистоту веры, соприкоснуться с духовным невидимым миром.
25.	14-18 марта	Посмотри на самого себя. <i>(Кротость, смиренномудрие, смиренность)</i>	Учить быть с « царем в голове», жить с горячим сердцем, все делать легкой рукой, не совать нос не в свое дело».
26.	21-25 марта	О сути научного творчества. <i>(Созидание)</i>	Учить не бояться сложных, замысловатых путей к истине, следовать нравственным правилам, не спорить с неосведомленными людьми, «не бить лежачего»: быть снисходительными к немощным, честно выполнять свои обязанности.

27.	4-8 апреля	Научные знания. (Гуманизм)	Поддерживать устремления обучающихся к тому, чтобы быть в будущем настоящим профессионалом своего дела, знать и владеть научными достижениями.
28.	11-15 апреля	Как наука познает мир. (Познание)	Учить не останавливаться на достигнутом.
29.	18-22 апреля	Во имя чего наука познает мир. (Научная этика)	Учить нести моральную ответственность за все, что сделал, следить за тем, чтобы никому не навредить.
30.	25-29 апреля	Техническое творчество. (Творческое мышление, трудолюбие, терпение)	Воспитывать научную фантазию и терпение, учить стремиться к глубоким научным знаниям, доводить дело до конца.
31.	2-6 мая	Творчество просветителя. (Просветительство, духовники)	Мотивировать пользоваться трудами просветителей и отечественных духовников, чтобы свой творческий разум не заблудился в поисках Истины.
32.	10-13 мая	Истоки творчества. (Творческий разум)	Обогатить социальный и нравственный опыт подростка множеством смыслов и предназначений важнейших видов человеческого творчества.
33.	16-20 мая	Истоки творчества (Труд, терпение, призвание, служение)	Приобщать подростков к анализу своей деятельности: ради чего я все делаю – ради славы, ради ближнего, ради обогащения, ради Отечества?
34.	23-27 мая	Что значит быть творческим человеком? (Созидание, гуманизм)	Мотивировать детей на творчество и созидание.

9 класс

№ п/п	Дата	Тема учебного курса «Истоки»/ категории	Воспитательный компонент урока с учетом РПВ
1.	1-10 сентября	Различные взгляды на Истину. (Знание, счастье, Истина)	Побуждать к поиску истины.
2.	13-17 сентября	Выбор пути к Истине. (Жизненная позиция, добро)	Учиться не только знать Истину, но и следовать ей.
3.	20 -24 сентября	Любовь и семья. (Любовь, влюбленность, Семья)	Учиться любить и прощать, радовать друг друга, быть ответственным за ближнего.
4.	27 сентября - 1 октября	Семья как Малая Церковь. (Семья, верность)	Стремиться быть верными в дружбе и в семье. Учиться соблюдать нравственные правила жизни.
5.	4-8 октября	Слава и успех. (Слава, честь, совесть)	Учиться выполнять все дела по совести, честно, а не ради похвалы.
6.	11-15 октября	Слава небесная. (Бескорыстие).	Учиться быть бескорыстным.
7.	18-22	Власть.	Учиться иметь власть над собой, своими

	октября	<i>(Сила воли, самообладание)</i>	чувствами и желаниями.
8.	25-29 октября	Богатство. <i>(Богатство дела, слова, духа)</i>	Учиться различать – какие богатства стоит собирать, какие раздавать, а от каких бежать.
9.	8-12 ноября	Знание. <i>(Знание, мудрость)</i>	Осознавать, что только опираясь на духовно-нравственные ценности, можно овладеть истинным знанием.
10.	15-19 ноября	Нищие духом <i>(Смирение, духовная сила)</i>	Стремиться быть скромным и смиренным.
11.	22-26 ноября	Самоуверенные и самодовольные. <i>(Рассудительность)</i>	Учиться внимать себе, чтобы уверенность в своих силах не переросла в безрассудную самоуверенность.
12.	29 ноября - 3 декабря	Плачущие. <i>(Сострадание)</i>	Учиться различать причины своих слез, мужественно переносить слезы страдания, не озлобляясь и не замыкаясь в себе, и не стесняться слез сострадания горю других людей.
13.	6-10 декабря	Плачущие от радости. <i>(Сердечность)</i>	Стремиться любить истину и чистоту мыслей.
14.	13-17 декабря	Кроткие. <i>(Кротость)</i>	Учиться у кротких людей незлобию, скромности, стыдливости, безбоязненности, немногословию, благоговению.
15.	20-24 декабря	Тщеславные. <i>(Скромность, честность, искренность)</i>	Учиться внимательно и без раздражения относиться к критике в свой адрес, исправляться к лучшему.
16.	27-31 декабря	Утешители. <i>(Ближние, друзья, родные, природа)</i>	Учиться сочувствовать страдающему, внимательно выслушать его и утешить добрым словом. «Кто отдает, тот получает».
17.	17-21 января	Жестокосердные. <i>(Утешение, милосердие)</i>	Не искать ложных утешений для себя в развлечениях и пороках.
18.	24-28 января	Благодетели. <i>(Благодетельность, бескорыстие, щедрость)</i>	Учиться проявлять любовь к людям через бескорыстную помощь им. «Если я раздам все имение мое, а любви не имею, нет мне в том никакой пользы».
19.	31 января - 4 февраля	Угнетатели. <i>(Защитник, благородство)</i>	Знать, что любое малое доброе дело всегда принесет душевный мир и сделает сердце милостивым. «Малые дела ведут к большому добру».
20.	7-11 февраля	Миротворцы <i>(Внутренний и внешний мир, миротворчество)</i>	Стремиться не поддерживать несогласия и раздоры. Утверждать вокруг себя согласие и мир.
21.	14-18 февраля	Сеятели вражды. <i>(Прощение, мир как духовный труд)</i>	Учиться осознавать свои неправильные поступки, ошибки и, совершая духовный труд, стремиться к результату: «плод любви – прощение, а плод прощения – мир».
22.	21-25 февраля	Труженики. <i>(Труд)</i>	Осознавать, что труд есть неременное условие полноты человеческой жизни, он – душеполезен, т.к. преображает душу человека.

23.	28 февраля - 4 марта	Живущие за счёт других. (Труд во имя ближнего)	Преодолевать в себе лень.
24.	7-11 марта	Чистые сердцем. (Чистота сердца)	Учиться беречь чистоту сердца, т.к. от этого зависит духовная жизнь и нравственное здоровье.
25.	14-18 марта	Окаменевшие сердцем. (Сострадателность, золотое правило нравственности)	Учиться хранить сердце от душевной пустоты, бессердечного отношения к людям, от эгоизма, зла и фальши, от лени, инфантилизма и честолюбия.
26.	21-25 марта	Беспокойные. (Делатель, деятельная любовь)	Развивать в себе качества деятельного человека: созидательную активность, увлеченность, готовность прийти на помощь ближнему.
27.	4-8 апреля	Равнодушные. (Неравнодушные, активные в помощи)	Стремиться слово доводить до дела. Искоренять в себе качества, которые есть у дельцов, болтунов, завистников, равнодушных.
28.	11-15 апреля	Правдолюбцы. (Правда, благоразумие)	Учиться жить по Правде, которая изначально есть в человеке.
29.	18-22 апреля	Равнодушные к Правде. (Помнящие о Правде, уважающие Правду)	Учиться искоренять в себе равнодушие и малодушие.
30.	25-29 апреля	Борющиеся за Правду. (Правда, мужество, справедливость)	Воспитывать в себе мужество говорить и поступать по Правде.
31.	2-6 мая	Ищущие Правду. (Высшая Правда)	Помочь осознать, что Правда – необходимое условие человеческого счастья.
32.	10-13 мая	Вера и рассудок. (Вера, рассудок)	Учиться жить не только рассудком, но и верой.
33.	16-20 мая	Идеалы Истины (Любовь, верность)	Стремиться выстраивать свою жизнь на идеалах Истины – мира, радости, долготерпения, веры, любви.
34.	23-27 мая	Идеалы Истины (Нравственный идеал)	Мотивировать детей оставаться верными нравственным идеалам.

