

*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 8»  
Петропавловск – Камчатского городского округа*

*683031, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Давыдова, д.15,  
тел. 8(4152)23-27-13, 23-28-53, факс 8(4152)23-27-13, E.mail:  
school8\_pkgo\_41@kamgov.ru*

**«Согласовано»**

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Л.Е. Касьянова/  
«    » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**«Утверждаю»**

Директор МАОУ «Средняя школа № 8»  
\_\_\_\_\_/Л.И. Буздуга/  
«    » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Рабочая программа по предмету:**

**Физическая культура**

**для 5 класса**

**Руденко Александры Юрьевны**

**на 2023– 2024 учебный год**

г. Петропавловск-Камчатский

2023 год

## Пояснительная записка

Своим предметным содержанием программа нацелена на формирование: физической культуры учащихся, здорового образа жизни, потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание моральных и волевых качеств, способам применения полученных знаний, умений и навыков в практической деятельности.

**Рабочая программа по физической культуре** на текущий учебный год составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Учебный план на текущий учебный год МАОУ «Средняя школа № 8» Петропавловск-Камчатского городского округа;
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевич.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования целью обучения основного общего образования является формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

**Цель программы:** формирование разносторонне физической развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств и физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Программа ориентирована на решение следующих образовательных задач:**

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
3. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Программа является целостным интегрированным курсом** направленным на индивидуализацию «учись в месте с учителем», который включает в себя все основные виды спорта: легкую атлетику, гимнастику, волейбол, баскетбол, теория физической культуры, лыжная подготовка. В программе заложены принципы развития системы физического воспитания,

создание максимально благоприятных условий для раскрытия и развития физических и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

#### **Программа направлена на:**

- *реализацию принципа вариативности*, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- *реализацию принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- *реализацию принципа демократизации*, выражающегося в обеспечении максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей.

- *реализацию принципа гуманизации*, заключающегося в учете индивидуальных особенностей личности каждого ребенка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижения школьников, их интересами и склонностями. Учитель предоставляет детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

- *соблюдение дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- *достижение межпредметных связей*, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- *усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Форма проведения занятий**

Урок физической культуры (40 минут).

#### **Тип урока**

Урок планируется, как комплексный и целевой.

### **Вид урока**

- с образовательно-познавательной направленностью (целевой и комплексный);
- с образовательно-обучающей направленностью (комплексный);
- с образовательно-тренировочной направленностью (комплексный).

### **Способ проверки реализации программы:**

#### **1. Вид контроля:**

- предварительный;
- текущий;
- тематический;
- итоговый;

#### **2. Методы и приемы контроля:**

- тестирование (контрольные упражнения по определению уровня овладения техникой вида спорта, тесты по определению уровня физической подготовки);
- устный;
- письменный.

#### **Формы контроля:**

- индивидуальная;
- групповая;
- фронтальная;
- взаимоконтроль.

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Критериями оценки по физической культуре являются количественные и качественные показатели.

*Качественные показатели* успеваемости - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

*Количественные показатели* успеваемости - это сдвиги в физической подготовленности (показатели развития основных физических способностей).

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты, для определения уровня овладения техникой по виду спорта - контрольное упражнение, для определения уровня знаний – тесты, устный и письменный опрос. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

## Структура и содержание программы

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой», «Оценка эффективности занятий физической культурой». Содержание этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью:

- физкультурно-оздоровительная деятельность;
- спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью;
- прикладно-ориентированные упражнения;
- упражнения общеразвивающей направленности.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА  
ДЛЯ **5** КЛАССА

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	15	15			
3	Спортивные игры	23		6		17
4	Лыжная подготовка	20			20	
5	Гимнастика с элементами акробатики	10		10		
	Всего часов:	68	15	16	20	17

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5 КЛАССА

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания
				план	факт	
		<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	15			
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	15			
1	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Повторение техники низкого старта. Бег 30 метров	1	04.09.-08.09		
2	2	Закрепить старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1			
3	3	Повторение техники высокого старта, изучение техники передачи эстафетной палочки.	1	11.09.-15.09.		
4	4	Отработка техники передачи эстафетной палочки. Эстафета	1			
5	5	Обучение техники метания малого мяча с места, с трех шагов, с разбега.	1	18.09.-22.09.		
6	6	Отработка техники метания малого мяча с разбега.	1			
7	7	Изучение техники метания малого мяча в цель с места.	1	25.09.-29.09.		
8	8	Закрепление техники метания малого мяча в цель с места.	1			
9	9	Кросс 1000 метров	1	02.10.-06.10.		
10	10	Кросс 1500	1			
11	11	Обучение техники прыжка в высоту.	1	09.10.-13.10.		
12	12	Закрепление техники прыжка в высоту.	1			
13	13	Сдача нормативов челночный бег, прыжок в длину с места.	1	16.10.-20.10		
14	14	Сдача нормативов пресс, подтягивание, отжимание	1			
15	15	Сдача нормативов гибкость, метание набивного мяча	1	23.10.27.10		
		<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>				
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	10			
		<b>Спортивные игры</b>	6			
16	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов	1	07.11.-10.11		
17	2	Техника выполнения кувырка вперед и назад	1			
18	3	Перестроение из одной шеренги в две-три. Закрепить кувырок назад.	1	13.11.-17.11.		
19	4	Выполнение акробатических элементов.	1			
20	5	Составление акробатической связки из 7-8 элементов, выполнение на оценку	1	20.11.-24.11.		
21	6	Закрепление и выполнение на оценку акробатической связки.	1			
22	7	Комплекс упражнений с использованием гимнастической стенки. Упражнение на пресс.	1	27.11.-01.12.		

23	8	Опорный прыжок.	1			
24	9	Закрепление техники опорного прыжка.	1	04.11.-08.11		
25	10	Упражнения на брусьях.	1			
		<b>Спортивные игры</b>	<b>6</b>			
26	11	Волейбол: стойка игрока, перемещение по площадке.	1	11.12.-15.12.		
27	12	Обучение технике верхней передачи мяча, перемещение по площадке. Игра пионербол	1			
28	13	Закрепление технике верхней передачи мяча, перемещение по площадки. Игра «Пионербол»	1	18.12.-22.12.		
29	14	Обучение технике нижней передачи мяча, перемещение по площадки. игра пионерболл	1			
30	16	Закрепление технике нижней передачи мяча, перемещение по площадки. Игра «Пионербол»	1		25.12-29.12.	
31	17	Закрепление техники верхних и нижних передач. «Пионербол»	1			
		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>				
		<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>20</b>			
32-33	1-2	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м.	2	09.01.-12.01		
34-35	3-4	Закрепить бесшажный ход. Повторить двушажного ходы.	2	15.01.-19.01		
36-37	5-6	Техника попеременного двушажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.	2	22.01.-26.01		
38-39	7-8	Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двушажного хода.	2	29.01.-02.02.		
40-41	9-10	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.	2	05.02.-9.02.		
42-43	11-12	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м.	2	12.02.-16.02.		
44-45	13-14	Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	2	19.02.-23.02.		
46-47	15-16	Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью.	2	26.02.-01.03.		
48-49	17-18	Повторить подъём и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью.	2	04.03.-08.03.		
50-51	19-20	Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км.	2	11.03.-15.03.		
		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>17</b>			
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>17</b>			
52	1	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры. Игра пионербол	1	01.04.-05.04.		
53	2	Закрепление элементов игры, работа в парах.	1	08.04-12.04.		
54	3	Закрепление элементов игры, работа в парах.	1			
55	4	Совершенствование элементов игры.	1	15.04.-19.04.		
56	5	Совершенствование элементов игры.	1			



57	6	Баскетбол: Повторение техники стойки игрока, остановка в два шага, перемещения по площадке.	1	22.04.-26.04.		
58	7	Повторение техники ведения мяча правой и левой рукой на месте, в движении. Совершенствовать технику изученных элементов.	1			
59	8	Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой.	1	29.04.-03.05.		
60	9	Отработка техники ведения мяча, передачи. Баскетбол по упрощенным правилам	1			
61	10	Отработка техники ведения мяча в движении передача в парах тройках	1	06.05.-10.05.		
62	11	Передачи мяча в движении в парах в тройках в прыжке с забеганием.	1			
63	12	Учебная игра , работа в защите		13.05.-17.05.		
64	13	Учебная игра работа в нападении				
65	14	Учебная игра работа в подборе		20.05.-24.05.		
66	15	Учебная игра работа в связке				
67	16	Учебная игра		27.05.-31.05		
68	17	Учебная игра				

## **8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

### *Библиотечный фонд:*

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» ;
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, входящие в предметную линию В.И.Ляха;
- методические издания для учителей физической культуры.

### *Интернет-ресурсы:*

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>
- Учительский портал.- Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
- К уроку.ru.-Режим доступа: <http://www.k-uroky.ru/load/71-1-0-6958>
- Pedsovet.Su – Режим доступа: [http:// pedsovet.su](http://pedsovet.su)
- Прошколу.Ru – Режим доступа: [http://www. прошколу.ru](http://www.proшколу.ru)
- Педсовет.org.-Режим доступа: [http:// pedsovet.org](http://pedsovet.org)

### *Демонстрационный материал:*

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

### *Технические средства обучения:*

медиа экран, проектор, фотоаппарат, видеозаписи.

### **Учебно-практическое оборудование:**

стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, перекладина гимнастическая, скакалки и обручи гимнастические, маты гимнастические, козел гимнастический, мостик приставной, мячи набивные, волейбольные, баскетбольные, бадминтон.

## 9. Приложение (нормативы)

	5 класс					
	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30м	6,3	5,5	5,0	6,4	5,7	5,1
Бег 100м	-	-	-	-	-	-
Бег 500м	3,50	2,50	2,30	4,50	3,50	3,20
Бег 1000м	7,40	5,50	4,45	7,30	6,30	5,20
Бег 2000м	Без учета времени					
ч/б 3x10м	9,7	9,3	8,5	10,1	9,5	8,9
Подтягивание (дев. В висе из пол.лежа)	1	3	6	4	8	14
Прыжок в длину с/м	1,40	1,70	1,80	1,30	1,60	1,70
Отжимание	15	18	22	8	10	13
Прыжки со скакалкой ( за 30 сек.)	55	60	65	60	65	70
Бросок набивного мяча 2 кг	3,00	3,50	3,70	2,80	3,00	3,50
Поднимание туловища (30 сек.)	23	25	27	22	24	25

**Муниципальное автономное  
общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 8»  
Петропавловск - Камчатского городского округа**

**«Согласовано»**

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Л.Е. Касьянова/

«    » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**«Утверждаю»**

Директор МАОУ «Средняя школа № 8»  
\_\_\_\_\_/Л.И. Буздуга/

«    » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Рабочая программа по предмету:  
Физическая культура  
для 6 класса**

**Руденко Александры Юрьевны**

**на 2023– 2024 учебный год**

рассмотрена на заседании школьного методического объединения  
учителей естественно-математического цикла

«    » \_\_\_\_\_ г.

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_

г. Петропавловск-Камчатский

2023 год

## Пояснительная записка

Своим предметным содержанием программа нацелена на формирование: физической культуры учащихся, здорового образа жизни, потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание моральных и волевых качеств, способам применения полученных знаний, умений и навыков в практической деятельности.

**Рабочая программа по физической культуре** составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Учебный план на текущий учебный год МАОУ «Средняя школа № 8» Петропавловск-Камчатского городского округа;
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевич. ФГОС 2018 года.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования целью обучения основного общего образования является формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

**Цель программы:** формирование разносторонне физической развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств и физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Программа ориентирована на решение следующих образовательных задач:**

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и коррегирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
3. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Программа является целостным интегрированным курсом** направленным на индивидуализацию «учись в месте с учителем», который включает в себя все основные виды спорта: легкую атлетику, гимнастику, волейбол, баскетбол, теория физической культуры, лыжная подготовка. В программе заложены принципы развития системы физического воспитания, создание максимально благоприятных условий для раскрытия и развития физических и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

### **Программа направлена на:**

- *реализацию принципа вариативности*, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- *реализацию принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- *реализацию принципа демократизации*, выражающегося в обеспечении максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей.
- *реализацию принципа гуманизации*, заключающегося в учете индивидуальных особенностей личности каждого ребенка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижения школьников, их интересами и склонностями. Учитель предоставляет детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.
- *соблюдение дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- *достижение межпредметных связей*, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- *усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Форма проведения занятий**

Урок физической культуры (40 минут).

### **Тип урока**

Урок планируется, как комплексный и целевой.

### **Вид урока**

- с образовательно-познавательной направленностью (целевой и комплексный);
- с образовательно-обучающей направленностью (комплексный);
- с образовательно-тренировочной направленностью (комплексный).

### **Способ проверки реализации программы:**

#### **1. Вид контроля:**

- предварительный;
- текущий;
- тематический;
- итоговый:

#### **2. Методы и приемы контроля:**

- тестирование (контрольные упражнения по определению уровня овладения техникой вида спорта, тесты по определению уровня физической подготовки);
- устный;
- письменный.

#### **Формы контроля:**

- индивидуальная;
- групповая;
- фронтальная;
- взаимоконтроль.

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Критериями оценки по физической культуре являются количественные и качественные показатели.

**Качественные показатели** успеваемости - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Количественные показатели** успеваемости - это сдвиги в физической подготовленности (показатели развития основных физических способностей).

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты, для определения уровня овладения техникой по виду спорта - контрольное упражнение, для определения уровня знаний – тесты, устный и письменный опрос. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

## Структура и содержание программы

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой», «Оценка эффективности занятий физической культурой». Содержание этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью:

- физкультурно-оздоровительная деятельность;
- спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью;
- прикладно-ориентированные упражнения;
- упражнения общеразвивающей направленности.



ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА  
ДЛЯ **6** КЛАССА

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Кол.во часов</b>	<b>1ч</b>	<b>2ч</b>	<b>3ч</b>	<b>4ч</b>
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>		<b>В процессе урока</b>			
<b>2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>	<b>15</b>			
<b>3</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>17</b>		<b>17</b>		
<b>4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>			<b>20</b>	
<b>5</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>17</b>				<b>17</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>68</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>17</b>

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 6 КЛАССА**

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Даты проведения		Примечание
					План	
<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>						
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	15 часов			
1	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт 10-15м.	1	04.09.-08.09		
2	2	Закрепить старт с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. Бег 30 м. выработка выносливости.	1	11.09.-15.09.		
3	3	Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Выработка выносливости.	1			
4	4	Метание мяча с 2-3 шагов разбега. Повторение техники низкого старта.	1	18.09.-22.09.		
5	5	Закрепление техники метания с разбега вдаль. Ускорения с низкого старта .	1			
6	6	Повторение техники передачи эстафетной палочки. Бег 60м, техника передачи эстафетной палочки.	1	25.09.-29.09.		
7	7	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500м.	1			
8	8	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000м.	1	02.10.-06.10.		
9	9	Бег 2000м без учета времени.	1			
10	10	Определение уровня физической подготовленности челночный бег, развитие выносливости, комплекс ОФП.	1	09.10.-13.10.		
11	11	Определение уровня физической подготовленности: подтягивание ,прыжки в длину с места.	1			
12	12	Определение уровня физической подготовленности: отжимание в упоре лежа.	1	16.10.-20.10		
13	13	Определение уровня физической подготовленности: поднимание туловища 30 секунд.	1			
14	14	Техника прыжка в высоту.	1	23.10.27.10		
15	15	Оценка техники прыжка в высоту.	1			
<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>						
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	16 часов		По плану	Факт
16	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов .	1	07.11.-10.11		
17	2	Техника выполнения кувырка вперед и назад	1			
18	3	Выполнения техника выполнения акробатических элементов.	1	13.11.-17.11.		

19	4	Составление акробатической связки из 6-7 элементов.	1			
20	5	Отработка акробатической связки.	1	20.11.-24.11.		
21	6	Оценка выполнения акробатической связки.	1			
22	7	Выполнение упражнений направленных на развитие силовых способностей и гибкости.	1	27.11.-01.12.		
23	8	Техника выполнения опорного прыжка различными способами.	1			
24	9	Закрепление техники опорного прыжка.	1	04.11.-08.11		
25	10	Выполнение контрольных упражнений: в опорных прыжках через.	1			
26	11	Выполнение упражнений на параллельных брусьях ( юноши), гимнастическом бревне ( девушки).	1			
27	12	Определение уровня физической подготовленности: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	11.12.-15.12.		
28	13	Выполнение упражнений на разновысоких брусьях.	1			
29	14	Определение уровня физической подготовленности: бросок набивного мяча сидя из-за головы.	1	18.12.-22.12.		
30	15	Определение уровня физической подготовленности: прыжки со скакалкой за 30 секунд.	1			
31	16	Комплекс ОФП, спортивные игры.	1	25.12-29.12.		
<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>						
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>			<b>20 часов</b>		<b>По плану</b>	<b>факт</b>
32-33	1-2	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить освоенные способы передвижения на лыжах.	2			
34-35	3-4	Скользкий шаг без палок. Выработка выносливости.	2	09.01.-12.01		
36-37	5-6	Техника попеременного двушажного хода. Выработка выносливости.	2	15.01.-19.01		
38-39	7-8	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1.5 км.	2	22.01.-26.01		
40-41	9-10	Техника подъёма ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке.	2	29.01.-02.02.		
42-43	11-12	Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью.	2	05.02.-9.02.		
44-45	13-14	Техника выполнение классического хода на лыжах. Прохождение дистанции до 2.5 км.	2	12.02.-16.02.		
46-47	15-16	Ознакомление с элементами техники одновременного двухшажного конькового хода.	2	19.02.-23.02.		
48-49	17-18	Техника выполнения одновременного двухшажного конькового хода.	2	26.02.-01.03.		
50-51	19-20	Определение уровня физической подготовленности: Прохождение дистанции 3 км с учетом времени.	2	04.03.-08.03.		
<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>				11.03.-15.03.		

		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17 часов		По плану	Факт
52	1	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры. Бадминтон: повторение элементов игры: подачи, передачи	1			
53	2	Закрепление элементов игры, работа в парах.	1	01.04.-05.04.		
54	3	Совершенствование элементов игры	1	08.04.-12.04.		
55	4	Волейбол: стойка игрока, перемещение по площадке. Игра в Пионербол.	1			
56	5	Техника верхней передачи мяча, перемещение по площадке. Игра Пионербол.	1	15.04.-19.04.		
57	6	Закрепление техники верхней передачи мяча, перемещение по площадке. Игра «Пионербол»	1			
58	7	Техника нижней передачи, перемещение по площадке. Игра в пионербол.	1	22.04.-26.04.		
59	8	Закрепление техники передач мяча, перемещение по площадке. Игра «Пионербол»	1			
60	9	Обучение техники подач мяча. Игра в пионербол.	1	29.04.-03.05.		
61	10	Закрепление элементов волейбола. Пионербол с использованием элементов волейбола.	1			
62	11	Баскетбол: Повторение техники стойки игрока, остановка в два шага, перемещения по площадке.	1	06.05.-10.05.		
63	12	Повторение техники ведения мяча правой и левой рукой на месте, в движении. Совершенствовать технику изученных элементов.	1			
64	13	Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой.	1	13.05.-17.05.		
65	14	Отработка техники ведения мяча, передачи. Баскетбол по упрощенным правилам	1			
66	15	Техника передач мяча, работа в парах.	1	20.05.-24.05.		
67	16	Техника передач мяча, бросок по кольцу, работа в парах. Игра по упрощённым правилам.	1			
68	17	Закрепление элементов в процессе игры.	1			

## **8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

### *Библиотечный фонд:*

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» ;
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, входящие в предметную линию В.И.Ляха;
- методические издания для учителей физической культуры.

### *Интернет-ресурсы:*

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>
- Учительский портал.- Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
- К уроку.ru.-Режим доступа: <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>
- Pedsovet.Su – Режим доступа: [http:// pedsovet.su](http://pedsovet.su)
- Прошколу.Ru – Режим доступа: [http://www. прошколу.ru](http://www.proshkolu.ru)
- Педсовет.org.-Режим доступа: [http:// pedsovet.org](http://pedsovet.org)

### *Демонстрационный материал:*

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

### *Технические средства обучения:*

медиа экран, проектор, фотоаппарат, видеозаписи.

### *Учебно-практическое оборудование:*

стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, перекладина гимнастическая, скакалки и обручи гимнастические, маты гимнастические, козел гимнастический, мостик приставной, мячи набивные, волейбольные, баскетбольные, бадминтон.

## 9. Приложение (нормативов)

	6 класс					
	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30м	5.9	5,5	4.8	6,4	5,7	5,1
Бег 60м	9.6	9.2	8.2	10.6	10.4	9.6
Бег 500м	3,50	2,50	2,30	4,50	3,50	3,20
Бег 1000м	7,40	5,50	4,45	7,30	6,30	5,20
Бег 1500м						
Бег 2000м	10.00	9.40	8,10	12,20	11,40	10,00
ч/б 3x10м	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
Подтягивание (дев. В висе из пол.лежа)	1	3	6	4	8	14
Прыжок в длину с/м	1,40	1,70	1,80	1,30	1,60	1,70
Отжимание	15	18	22	8	10	13
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Прыжки со скакалкой ( за 30 сек.)	55	60	65	60	65	70
Бросок набивного мяча 2 кг	3,00	3,50	3,70	2,80	3,00	3,50
Поднимание туловища (30 сек.)	23	25	27	22	24	25
Наклон вперед из положения стоя	+4	+6	+11	+5	+8	+!!
Бег на лыжах 3 км	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30



**Муниципальное автономное  
общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 8»  
Петропавловск - Камчатского городского округа**

**«Согласовано»**

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Л.Е. Касьянова/

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**«Утверждаю»**

Директор МАОУ «Средняя школа № 8»  
\_\_\_\_\_/Л.И. Буздуга/

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Рабочая программа по предмету:**

**Физическая культура**

**для 8 класса**

**Руденко Александры Юрьевны**

**на 2023– 2024 учебный год**

рассмотрена на заседании школьного методического объединения  
учителей естественно-математического цикла

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_

г. Петропавловск-Камчатский

2023 год



## Пояснительная записка

Своим предметным содержанием программа нацелена на формирование: физической культуры учащихся, здорового образа жизни, потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание моральных и волевых качеств, способам применения полученных знаний, умений и навыков в практической деятельности.

*Рабочая программа по физической культуре* на текущий учебный год составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Учебный план на текущий учебный год МАОУ «Средняя школа № 8» Петропавловск-Камчатского городского округа;
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевич. ФГОС 2018 года.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования целью обучения основного общего образования является формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

**Цель программы:** формирование разносторонне физической развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств и физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Программа ориентирована на решение следующих образовательных задач:**

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и коррегирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
3. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Программа является целостным интегрированным курсом** направленным на индивидуализацию «учись в месте с учителем», который включает в себя все основные виды спорта: легкую атлетику, гимнастику, волейбол, баскетбол, теория физической культуры, лыжная подготовка. В программе заложены принципы развития системы физического воспитания, создание максимально благоприятных условий для раскрытия и развития физических и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

**Программа направлена на:**

- **реализацию принципа вариативности**, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- **реализацию принципа достаточности и сообразности**, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- **реализацию принципа демократизации**, выражающегося в обеспечении максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей.

- **реализацию принципа гуманизации**, заключающегося в учете индивидуальных особенностей личности каждого ребенка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижения школьников, их интересами и склонностями. Учитель предоставляет детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

- **соблюдение дидактических правил** «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- **достижение межпредметных связей**, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- **усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса**, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Форма проведения занятий**

Урок физической культуры (45 минут).

**Тип урока**

Урок планируется, как комплексный и целевой.

**Вид урока**

- с образовательно-познавательной направленностью (целевой и комплексный);
- с образовательно-обучающей направленностью (комплексный);
- с образовательно-тренировочной направленностью (комплексный).

### **Способ проверки реализации программы:**

- 1. Вид контроля:** - предварительный; - текущий;  
- тематический; - итоговый;

### **2. Методы и приемы контроля:**

- тестирование (контрольные упражнения по определению уровня овладения техникой вида спорта, тесты по определению уровня физической подготовки);
- устный;
- письменный.

- Формы контроля:** - индивидуальная; - групповая;  
- фронтальная; - взаимоконтроль.

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Критериями оценки по физической культуре являются количественные и качественные показатели.

*Качественные показатели* успеваемости - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

*Количественные показатели* успеваемости - это сдвиги в физической подготовленности (показатели развития основных физических способностей).

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты, для определения уровня овладения техникой по виду спорта - контрольное упражнение, для определения уровня знаний – тесты, устный и письменный опрос. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

### **Структура и содержание программы**

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой», «Оценка эффективности занятий физической культурой». Содержание этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью:

- физкультурно-оздоровительная деятельность;
- спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью;
- прикладно-ориентированные упражнения;
- упражнения общеразвивающей направленности.

**Адаптивная рабочая программа по физической культуре:** представляет собой рабочую программу по физической культуре с усвоением базового уровня. Своим предметным содержанием программа нацелена на формирование: физической культуры учащихся, здорового образа жизни, потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание моральных и волевых качеств, способам применения полученных знаний, умений и навыков в практической деятельности.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА  
ДЛЯ 8 КЛАССА

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Кол.во часов</b>	<b>1ч</b>	<b>2ч</b>	<b>3ч</b>	<b>4ч</b>
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>		<b>В процессе урока</b>			
<b>2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>	<b>15</b>			
<b>3</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>17</b>		<b>17</b>		
<b>4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>			<b>20</b>	
<b>5</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>17</b>				<b>17</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>68</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>17</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 8 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания
			Недели	план	
<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>					
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		15			
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Техника бега на короткие дистанции. физической культуры.	1	04.09.-08.09		
2	Ускорения с низкого старта .Бег 60 м. выработка выносливости.	1	11.09.-15.09.		
3	Повторение техники передачи эстафетной палочки. Бег 100 м, техника передачи эстафетной палочки.	1			
4	Метание мяча с 2-3 шагов разбега. Эстафеты. Работа на выносливость.	1	18.09.-22.09.		
5	Закрепление техники метания с разбега вдаль. Выработка выносливости.	1			
6	Определение уровня физической подготовленности : бег 1000м	1	25.09.-29.09.		
7	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1 500м.	1			
8	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000м	1			
9	Работа на выносливость бег 3000м.	1	02.10.-06.10.		
10	Определение уровня физической подготовленности челночный бег, развитие выносливости, комплекс ОФП.	1	09.10.-13.10.		
11	Определение уровня физической подготовленности: подтягивание ,прыжки в длину с места	1			
12	Определение уровня физической подготовленности: отжимание в упоре лежа.	1			
13	Определение уровня физической подготовленности: поднимание туловища 30 секунд.	1	16.10.-20.10		
14	Техника прыжка в высоту.	1	23.10.27.10		
15	Оценка техники прыжка в высоту.	1			
<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>					
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ		16		План	Факт
16	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов .	1	07.11.-10.11		
17	Техника выполнения кувырка вперед и назад	1			
18	Выполнения техника выполнения акробатических элементов.	1	13.11.-17.11.		

19	Составление акробатической связки из 8-9 элементов.	1			
20	Отработка акробатической связки.	1	20.11.-24.11.		
21	Оценка выполнения акробатической связки.	1			
22	Выполнение упражнений направленных на развитие силовых способностей и гибкости.	1	27.11.-01.12.		
23	Техника выполнения опорного прыжка различными способами.	1	04.11.-08.11		
24	Закрепление техники опорного прыжка.	1	28.11-02.12		
25	Выполнение контрольных упражнений: в опорных прыжках через.	1			
26	Выполнение упражнений на параллельных брусьях ( юноши), гимнастическом бревне (девушки).	1	05.12-09.12 11.12.-15.12.		
27	Определение уровня физической подготовленности: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			
28	Выполнение упражнений на разновысоких брусьях.	1			
29	Определение уровня физической подготовленности: бросок набивного мяча сидя из-за головы.	1	12.12-16.12 18.12.-22.12.		
30	Определение уровня физической подготовленности: прыжки со скакалкой за 30 секунд.	1	19.12-23.12		
31	Комплекс ОФП, спортивные игры	1	25.12-29.12.		

<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>20</b>			
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>20</b>	<b>Недели</b>	<b>План</b>	<b>Факт</b>
32-33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить освоенные способы передвижения на лыжах.	2			
34-35	Скользкий шаг без палок. Выработка выносливости.	2	09.01.-12.01		
36-37	Техника попеременного двушажного хода. Выработка выносливости	2	15.01.-19.01		
38-39	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2,5 км	2	22.01.-26.01		
40-41	Техника подъёма ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Выработка выносливости.	2	29.01.-02.02.		
42-43	Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 3км. со средней скоростью.	2	05.02.-9.02.		
44-45	Техника выполнения классического хода на лыжах. Прохождение дистанции до 3.5 км.	2	12.02.-16.02.		
46-47	Техники одновременного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции 3 км	2	19.02.-23.02.		
48-49	Техника выполнения одновременного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции 4 км.	2	26.02.-01.03.		
50-51	Определение уровня физической подготовленности: Прохождение дистанции 3 км с учетом времени.	2	04.03.-08.03.		
<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>17</b>	11.03.-15.03.		
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>		<b>17</b>		<b>План</b>	<b>Факт</b>
52	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Бадминтон: повторение элементов игры: подачи, передачи	1			
53	Закрепление элементов игры, работа в парах.	1	01.04.-		
54	Совершенствование элементов игры.	1	05.04. 08.04-12.04.		
55	Волейбол: стойка игрока, перемещение по площадке. Игра в Пионербол с элементами волейбола	1	15.04.-19.04.		
56	Техника верхней передачи мяча, перемещение по площадке. Игра пионербол с элементами волейбола.	1	17.04-21.04		
57	Закрепление техники верхней передачи мяча, перемещение по площадке. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	22.04.-26.04.		
58	Техника нижней передачи, перемещение по площадке. Волейбол по упрощенным правилам.	1	24.04-28.04		



59	Закрепление техники передач мяча, перемещение по площадке. Волейбол по упрощенным правилам.	1	29.04.- 03.05.		
60	Техника подачи мяча. Волейбол по упрощенным правилам.	1	01.05-05.05		
61	Закрепление элементов волейбола. Волейбол по упрощенным правилам.	1		06.05.- 10.05.	
62	Баскетбол: Повторение техники стойки игрока, остановка в два шага, перемещения по площадке.	1	08.05-12.05		
63	Повторение техники ведения мяча правой и левой рукой на месте, в движении. Совершенствовать технику изученных элементов.	1		13.05.- 17.05.	
65	Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой.	1	15.05-19.05		
66	Отработка техники ведения мяча, передачи.  Баскетбол по упрощенным правилам	1		20.05.- 24.05.	
67	Техника передач мяча, работа в парах. Игра по упрощенным правилам.	1	22.05-26.05		
68	Техника передач мяча, бросок по кольцу, работа в парах. Игра по упрощенным правилам.	1			

## **8. Учебно-методическое и материально - техническое обеспечение**

### *Библиотечный фонд:*

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура»;
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, входящие в предметную линию В.И.Ляха;
- методические издания для учителей физической культуры.

### *Интернет-ресурсы:*

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>
- Учительский портал.- Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
- К уроку.ru.-Режим доступа: <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>
- Pedsovet.Su – Режим доступа: [http:// pedsovet.su](http://pedsovet.su)
- Прошколу.Ru – Режим доступа: [http://www. прошколу.ru](http://www.прошколу.ru)
- Педсовет.org.-Режим доступа: [http:// pedsovet.org](http://pedsovet.org)

### *Демонстрационный материал:*

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

*Технические средства обучения:*

медиа экран, проектор, фотоаппарат, видеозаписи.

**Учебно-практическое оборудование:** стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, перекладина гимнастическая, брусья пристенные, гимнастическое бревно, скакалки и обручи, маты гимнастические, козел гимнастический, мостик приставной, мячи набивные, волейбольные, баскетбольные, бадминтон.

## Приложение (нормативы)

	8 класс					
	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30м	5.5	5.1	4.7	6.1	5.5	4,9
Бег 60 м	9,6	9.2	8.2	10,6	10,4	9,6
Бег 100м	15.1	14.5	14.0	17.0	16.5	16.0
Бег 1000м	6.45	4.20	3.50	7.40	5.20	4.40
Бег 1500	8,30	7,40	7,00	8,50	8,00	7,30
Бег 2000м	10,00	9,40	8,10	12.10	11.40	10.00
Бег 3000м	14.20	13.20	12.20	-	-	-
ч/б 3x10м	8.6	8.0	7.7	8.9	8.3	8.1
Подтягивание (дев. в висе из пол.лежа)	7	10	13	7	12	17
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке выполнение на оценку (см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15

Прыжок в длину с/м	1.75	2.05	2.20	1.55	1.85	2.00
Отжимание	20	25	30	10	15	18
Прыжки со скакалкой (за 1 мин.)	100	110	120	110	120	130
Бросок набивного мяча 2 кг	4.20	4.50	5.00	3.90	4.10	4.50
Поднимание туловища (30 сек.)	25	27	30	24	26	30
Бег на лыжах 3 км ( мин)	18,50	17,40	14,30	21,30	19,30	17,30

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

МАОУ «Средняя школа № 8»

РАССМОТРЕНО

протокол от « »20 №

СОГЛАСОВАНО

(протокол от от « »20 №

УТВЕРЖДЕНО

Директором МАОУ «Средней  
школы № 8» Л.И. Бuzдуга

Л.Е. Касьянова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 3440095)**

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 5-7 классов основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Петропавловск- камчатский 2023 г.

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, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

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

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5-7 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений

в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры,

плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием.

Данный модуль, также, как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные

учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 272 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс - 68 ч; 6 класс - 68 ч; 7 класс - 68 ч;

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 5 КЛАСС

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

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

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

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.

Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической 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».*

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. Гимнастические комбинации.

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

*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).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

*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.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест
- занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.
- 

### Универсальные коммуникативные действия:

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

### Универсальные учебные регулятивные действия:

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминутки и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места;
- использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях;
- удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма;		
2.2	<p>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p>	1	0	1		<p>проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);;</p> <p>выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.;</p> <p>знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности.;</p> <p>знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием.;</p> <p>разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального</p>	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>



						тестирования;		
Итого по разделу		2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	3	0	3		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	2	0	2		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

3.3	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</p>	2	0	2		<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p>	<p>Практическая работа;</p> <p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>  <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>  <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>
3.4	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Упражнения ритмической гимнастики</p>	3	0	3		<p>повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;</p>	<p>Практическая работа;</p> <p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>  <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>  <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>

3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	6	0	6		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика» . Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	4	0	4		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч	4	0	4		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	с уменьшающимся диаметром)					анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;		
3.8	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	10	0	10		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;		
3.9	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.10	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	3	0	3		разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; <b>контролируют</b> технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.11	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	2	0	2		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;			
3.12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	8	0	8		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
3.13	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	7	0	7		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
Итого по разделу		55							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания	4	0	4		осваивают содержания Примерных	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	

	программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; <b>демонстрируют</b> приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;		<a href="https://uchi.ru/">edu.ru https://uchi.ru/</a>
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; <b>демонстрируют</b> приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/">www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5 КЛАССА

#### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Техника безопасности на уроке физическая культура. Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	1		Практическая работа
2	Бег на короткие дистанции	1	0	1		Практическая работа
3	Бег на длинные дистанции	1	0	1		Практическая работа

4	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Практическая работа
5	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Практическая работа
6	Закрепить старт с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. Бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа
7	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		Практическая работа
8	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	1		Практическая работа
9	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа
10	Бег на длинные дистанции	1	0	1		Практическая работа
11	Опорные прыжки	1	0	1		Практическая работа
12	Бег на длинные дистанции	1	0	1		Практическая работа
13	Бег на короткие дистанции	1	0	1		Практическая работа
14	Бег на короткие дистанции	1	0	1		Практическая работа
15	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		Практическая работа
16	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		Практическая работа
17	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Практическая работа
18	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Практическая работа
19	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическая работа
20	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическая работа
21	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическая работа
22	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическая работа



23	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		Практическая работа
24	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		Практическая работа
25	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа
26	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		Практическая работа
27	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		Практическая работа
28	Техника передачи волейбольного мяча в парах. верхняя передача.	1	0	1		Практическая работа
29	Техника передачи волейбольного мяча в парах. верхняя передача. Игра волейбол.	1	0	1		Практическая работа
30	Техника передачи волейбольного мяча в парах. нижняя передача.	1	0	1		Практическая работа
31	Техника передачи волейбольного мяча в парах. нижняя передача. Игра в волейбол	1	0	1		Практическая работа
32	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1		Практическая работа
33	Ведение мяча на месте в парах	1	0	1		Практическая работа
34	Ведение мяча в движении в парах. Игра в баскетбол.	1	0	1		Практическая работа
35	Ведение мяча в движении	1	0	1		Практическая работа
36	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическая работа
37	Зачет.Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическая работа
38	Технические действия с мячом. игра в волейбол	1	0	1		Практическая работа
39	Технические действия с мячом. игра в баскетбол	1	0	1		Практическая работа
40	Обучение техники нижней	1	0	1		Практическая

	подачи мяча . игра в волейбол					работа
41	Игра в пионербол с элементами волейбола	1	0	1		Практическая работа
42	обучение приема и передачи волейбольного мяча снизу	1	0	1		Практическая работа
43	Закрепление техники приёма и передача мяча снизу	1	0	1		Практическая работа
44	Обучение приёма и передача волейбольного мяча сверху	1	0	1		Практическая работа
45	Ведение баскетбольного мяча одной рукой	1	0	1		Практическая работа
46	Закрепление техники ведение мяча одной рукой. Игра в баскетбол	1	0	1		Практическая работа
47	Игра в баскетбол	1	0	1		Практическая работа
48	Баскетбол: стойка игрока, перемещение по площадке.	1	0	1		Практическая работа
49	Совершенствование элементов игры, работа в парах.	1	0	1		Практическая работа
50	Игра в волейбол	1	0	1		Практическая работа
51	Повторение техники ведения мяча правой и левой рукой на месте, в движении.	1	0	1		Практическая работа
52	Совершенствовать технику изученных элементов	1	0	1		Практическая работа
53	Закрепить технику ведение мяча правой и левой рукой в движении. Бросок в кольцо одной рукой.	1	0	1		Практическая работа
54	Волейбол: стойка игрока, перемещение по площадке	1	0	1		Практическая работа
55	Закрепление технике нижней передачи мяча, перемещение по площадки. Игра в пионербол.	1	0	1		Практическая работа
56	Обучение технике прыжка в высоту способом перешагивания	1	0	1		Практическая работа
57	Закрепление техники прыжка в высоту способом перешагивания.	1	0	1		Практическая работа

58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		Практическая работа
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1		Практическая работа
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		Практическая работа
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		Практическая работа
62	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	0	1		Практическая работа
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		Практическая работа
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		Практическая работа
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный	1	0	1		Практическая работа

	бег 3*10м. Эстафеты				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической	1	0	1		проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах					(обучение в группах);; выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;		
--	---	--	--	--	--	---	--	--

Итого по разделу	2							
------------------	---	--	--	--	--	--	--	--

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	3	0	3		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
-----	--	---	---	---	--	---	----------------------	---

3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	4	0	4		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
-----	---	---	---	---	--	---	----------------------	---

						упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;		
3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	3	0	3		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	5	0	5		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						<p>выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;</p>		
3.6	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</p>	2	0	2		<p>знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;</p>	<p>Устный опрос;</p> <p>Практическая работа;</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p> <p><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a></p> <p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>
3.7	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</p>	4	0	4		<p>повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p> <p><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a></p> <p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>

						ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;		
3.8	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	10	0	10		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.9	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	6	0	6		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.10	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление	5	0	5		разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>



	небольших трамплинов при спуске с пологого склона					внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);		<a href="https://uchi.ru/">edu.ru https://uchi.ru/</a>
3.11	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	5	0	5		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/">www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</a>
3.12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	5	0	5		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/">www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</a>
3.13	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	9	0	9		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/">www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</a>

						мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; <b>разучивают</b> правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; <b>играют</b> в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;		
Итого по разделу		55						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; <b>демонстрируют</b> приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; <b>демонстрируют</b> приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт 10-15м.	1	0	1		Практическая работа
2	Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Выработка выносливости.	1	0	1		Практическая работа

3	Обучение техники опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1		Практическая работа
4	Закрепление технике прыжка через гимнастического козла	1	0	1		Практическая работа
5	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов .	1	0	1		Практическая работа
6	Выполнения техники акробатических элементов.	1	0	1		Практическая работа
7	Выполнение упражнений на разновысоких брусьях.	1	0	1		Практическая работа
8	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1		Практическая работа
9	Выполнение упражнений на параллельных брусьях ( юноши), гимнастическом бревне( девушки).	1	0	1		Практическая работа
10	Техника выполнения кувырка вперед и назад	1	0	1		Практическая работа
11	Отработка акробатической связки.	1	0	1		Практическая работа
12	Составление акробатической связки из 6-7 элементов.	1	0	1		Практическая работа
13	Оценка выполнения акробатической связки.	1	0	1		Практическая работа
14	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1		Практическая работа
15	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1		Практическая работа
16	Определение уровня физической подготовленности: прыжки со скакалкой за 30 секунд.	1	0	1		Практическая работа
17	Комплекс ОФП, спортивные игры.	1	0	1		Практическая работа
18	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1		Практическая работа
19	Прыжковые упражнения:	1	0	1		Практическая

	прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»					работа
20	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	1		Практическая работа
21	Выполнение контрольных упражнений: в опорных прыжках.	1	0	1		Практическая работа
22	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	1		Практическая работа
23	Повторение техники передачи эстафетной палочки. Бег 60м, техника передачи эстафетной палочки.	1	0	1		Практическая работа
24	Техника безопасности на уроке лыжная подготовка. Упражнения лыжной подготовки	1	0	1		Практическая работа
25	Техника выполнение классического хода на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
26	Скользкий шаг без палок. Выработка выносливости.	1	0	1		Практическая работа
27	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1.5 км.	1	0	1		Практическая работа
28	Ознакомление с элементами техники одновременного двухшажного конькового хода.	1	0	1		Практическая работа
29	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1		Практическая работа
30	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1		Практическая работа
31	Техника подъёма ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке.	1	0	1		Практическая работа
32	Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км.	1	0	1		Практическая работа
33	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1		Практическая работа
34	Преодоление небольших	1	0	1		Практическая

	трамплинов при спуске с пологого склона					работа
35	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1		Практическая работа
36	Определение уровня физической подготовленности: Прохождение дистанции 3 км с учетом времени.	1	0	1		Практическая работа
37	Баскетбол: Повторение техники стойки игрока, остановка в два шага, перемещения по площадке.	1	0	1		Практическая работа
38	Повторение технике ведение баскетбольного мяча одной рукой в движении	1	0	1		Практическая работа
39	Повторение техники ведения мяча правой и левой рукой на месте, в движении. Совершенствовать технику изученных элементов.	1	0	1		Практическая работа
40	Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой.	1	0	1		Практическая работа
41	Баскетбол: техника передач мяча, работа в парах.	1	0	1		Практическая работа
42	Отработка техники ведения мяча, передачи. Баскетбол по упрощенным правилам	1	0	1		Практическая работа
43	Техника передач мяча, бросок по кольцу, работа в парах. Игра по упрощённым правилам.	1	0	1		Практическая работа
44	Бросок в кольцо на оценку.	1	0	1		Практическая работа
45	Закрепление элементов в процессе игры.	1	0	1		Практическая работа
46	Игра в баскетбол	1	0	1		Практическая работа
47	Волейбол: стойка игрока, перемещение по площадке. Игра в Пионербол.	1	0	1		Практическая работа
48	Техника верхней передачи мяча, перемещение по площадке. Игра Пионербол.	1	0	1		Практическая работа

49	Техника нижней передачи мяча, перемещение по площадки. Игра Пионербол.	1	0	1		Практическая работа
50	Закрепление техники верхней передачи мяча, перемещение по площадки. Игра «Пионербол»	1	0	1		Практическая работа
51	Повторение передачи волейбольного мяча. Работа в парах.	1	0	1		Практическая работа
52	Закрепление техники передач мяча, перемещение по площадки. Игра «Пионербол»	1	0	1		Практическая работа
53	Обучение техники подачи мяча. Игра в пионербол.	1	0	1		Практическая работа
54	Повторение техники подачи мяча. Игра в пионербол.	1	0	1		Практическая работа
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1		Практическая работа
56	Закрепление элементов волейбола. Пионербол с использованием элементов волейбола.	1	0	1		Практическая работа
57	Игра в волейбол	1	0	1		Практическая работа
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1		Практическая работа
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1		Практическая работа
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	1		Практическая работа
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	1		Практическая работа

62	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	0	1		Практическая работа
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		Практическая работа
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		Практическая работа
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Возрождение	1	0	1		обсуждают	Практическая	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности					исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	работа;	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
--	---	--	--	--	--	--	---------	---

Итого по разделу	1							
------------------	---	--	--	--	--	--	--	--

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
-----	--	---	---	---	--	--	----------------------	---

2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
-----	---	---	---	---	--	--	----------------------	---



						занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

Итого по разделу

2

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	1		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						гимнастики, соскок прогнувшись)); составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;		
3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2	0	2		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;		
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	5	0	5		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого	7	0	7		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	равномерного и спринтерского бега							
3.7	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</p>	6	0	6		<p>повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;;</p> <p>разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;;</p> <p>контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;</p>	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.8	<p>Модуль «Зимние виды спорта».</p> <p>Передвижение одновременным одношажным ходом</p>	10	0	10		<p>повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;;</p> <p>повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;;</p> <p>описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;;</p> <p>разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;;</p> <p>контролируют технику передвижения на лыжах</p>	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;		
3.9	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.10	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	3	0	3		разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.11	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	5	0	5		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;			
3.12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	4	0	4		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
3.13	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	5	0	5		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; <b>разучивают</b> и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; <b>разучивают</b> правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; <b>играют</b> в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
Итого по разделу		54							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	8	0	8		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; <b>демонстрируют</b>	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	

	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;		
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; <b>демонстрируют</b> приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		14						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

#### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой и русской лаптой. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	1	0	1		Практическая работа
2	Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м.	1	0	1		Практическая работа
3	Высокий старт. Встречная эстафета	1	0	1		Практическая работа
4	Эстафетный бег	1	0	1		Практическая работа
5	Контрольный тест челночный бег 3x10 м	1	0	1		Практическая работа
6	Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1	0	1		Практическая работа
7	Прыжок в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	0	1		Практическая работа

8	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. ПИ «Попади в мяч».	1	0	1		Практическая работа
9	Закрепление техники прыжка с разбега способом "согнув ноги"	1	0	1		Практическая работа
10	Повторение техники прыжка высоту способом перешагивания	1	0	1		Практическая работа
11	Повторение технике прыжка через гимнастического козла	1	0	1		Практическая работа
12	Закрепление техники прыжка через гимнастического козла	1	0	1		Практическая работа
13	Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ПИ «Кто дальше бросит?»	1	0	1		Практическая работа
14	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1		Практическая работа
15	Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?».	1	0	1		Практическая работа
16	Бег на средние дистанции	1	0	1		Практическая работа
17	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки»	1	0	1		Практическая работа
18	Обучения техники торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1		Практическая работа
19	Закрепления технике торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1		Практическая работа
20	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1		Практическая работа
21	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1		Практическая работа
22	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1		Практическая работа
23	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1		Практическая работа
24	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной	1	0	1		Практическая работа



	дистанции					
25	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		Практическая работа
26	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		Практическая работа
27	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Контрольный тест-прыжок в длину с места	1	0	1		Практическая работа
28	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	0	1		Практическая работа
29	Упражнения на гимнастическом бревне на оценку.	1	0	1		Практическая работа
30	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.)	1	0	1		Практическая работа
31	Повторения кувырков вперед- назад. Составления акробатической связки.	1	0	1		Практическая работа
32	Составления акробатической связки на оценку. ПИ "Перестрелка"	1	0	1		Практическая работа
33	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ "Перестрелка"	1	0	1		Практическая работа
34	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал- садись»	1	0	1		Практическая работа
35	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч»	1	0	1		Практическая работа
36	Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Мяч капитану»	1	0	1		Практическая работа
37	Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения	1	0	1		Практическая работа

	позиции игроков. Игра «Вокруг света»					
38	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков.	1	0	1		Практическая работа
39	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		Практическая работа
40	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход.	1	0	1		Практическая работа
41	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон.	1	0	1		Практическая работа
42	Бросок мяча в кольцо на оценку.	1	0	1		Практическая работа
43	Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	1	0	1		Практическая работа
44	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ПИ «Летучий мяч»	1	0	1		Практическая работа
45	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты	1	0	1		Практическая работа
46	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол.	1	0	1		Практическая работа
47	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини- волейбол.	1	0	1		Практическая работа
48	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3 -6м	1	0	1		Практическая работа
49	Повторение техники передачи мяча. Работа в парах.	1	0	1		Практическая работа
50	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя	1	0	1		Практическая работа

	прямая подача с 3 -6м.					
51	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1		Практическая работа
52	Игровая деятельность в передачи мяча сверху- снизу. Игра в "Пионербол"	1	0	1		Практическая работа
53	Отработка верхней подачи. Игра в волейбол	1	0	1		Практическая работа
54	Обучение техник блокирования мяча. Игра в волейбол.	1	0	1		Практическая работа
55	Закрепления изученных техник в игре волейбол	1	0	1		Практическая работа
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		Практическая работа
57	Игра в волейбол	1	0	1		Практическая работа
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1		Практическая работа
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	1		Практическая работа
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1		Практическая работа
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0	1		Практическая работа
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		Практическая работа
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1		Практическая работа

64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		Практическая работа
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		Практическая работа
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		Практическая работа
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1		Практическая работа
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1		Практическая работа
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	68		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

компьютерный стол  
Ноутбук учителя

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая  
Бревно гимнастическое напольное  
Комплект навесного оборудования  
Скамья атлетическая наклонная  
Коврик гимнастический  
Маты гимнастические  
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)  
Мяч малый (теннисный)  
Скакалка гимнастическая  
Палка гимнастическая  
Обруч гимнастический  
Коврики массажные  
Сетка для переноса малых мячей  
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  
Мячи баскетбольные для мини-игры  
Сетка для переноса и хранения мячей  
Жилетки игровые с номерами  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Мячи футбольные  
Номера на грудные  
Насос для накачивания мячей  
Аптечка медицинская  
Спортивные залы (кабинеты)  
Спортивный зал игровой  
Спортивный зал гимнастический  
Кабинет учителя  
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  
Пришкольный стадион (площадка)  
Легкоатлетическая дорожка  
Сектор для прыжков в длину  
Ботинки для лыж  
Лыжи  
Лыжные палки  
Игровое поле для футбола (мини-футбола)



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Камчатского края**

**Управление образования Петропавловск-Камчатского городского**

**округа**

**МАОУ "Средняя школа № 8"**

**РАССМОТРЕНО**

**руководитель ШМО**

**СОГЛАСОВАНО**

**зам. директора по УВР**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

---

**Елисеева В.И.**

**Протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.**

---

**Касьянова Л.Е.**

**Протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.**

---

**Буздуга Л.И.**

**Протокол №1 от «07»  
сентября 2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 2762828)**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 7 и 9 классов**

**г. Петропавловск-Камчатский 2023**



## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 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, переворотках (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.

## **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 (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неподвижных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине).

Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

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

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*



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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой 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.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 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 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 общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	10		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6			<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> <a href="http://www.gto.ru">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	10	0	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	10		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6			<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> <a href="http://www.gto.ru">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	0	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Корректировка
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Истоки развития олимпизма в России	1			05.09.2023		
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			08.09.2023		
3	Вводный инструктаж по правилам техники безопасности на уроках физкультуры и легкой атлетики. Повторение техники высокого и низкого старта.				12.09.2023		
4	Урок - зачет по теме: "Бег 30 метров".		1		15.09.2023		
5	Урок - зачет по теме: "Бег 60 метров".		1		19.09.2023		
6	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			22.09.2023		
7	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			26.09.2023		
8	Упражнения для коррекции телосложения	1			29.09.2023		



9	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			03.10.2023		
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			06.10.2023		
11	Урок - зачет по теме: "Подтягивание на перекладине".	1	1		10.10.2023		
12	Урок - зачет по теме: "Прыжок в длину с места".	1	1		13.10.2023		
13	Урок – зачет по теме: "Челночный бег".	1	1		17.10.2023		
14	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов.	1			20.10.2023		
15	Прыжок в высоту способом "перешагивание".	1			24.10.2023		
16	Освоение техники тройного прыжка с места	1			27.10.2023		
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения на месте.	1			07.11.2023		
18	Подъем переворотом в упор.	1			10.11.2023		
19	Кувырки вперед и назад в группировке.	1			14.11.2023		
20	Подтягивание в висе.	1			17.11.2023		

21	Стойка на голове с опорой на руки	1			21.11.2023		
22	Акробатические комбинации	1			24.11.2023		
23	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1			28.11.2023		
24	Опорный прыжок через козла.	1			01.12.2023		
25	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			05.12.2023		
26	Выход силой на перекладине.	1			08.12.2023		
27	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1			12.12.2023		
28	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1			15.12.2023		
29	Нижняя прямая подача.	1			19.12.2023		
30	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1			22.12.2023		
31	Игра по упрощенным правилам.	1			26.12.2023		
32	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1			29.12.2023		
33	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1			09.01.2024		

	Попеременный двухшажный ход.						
34	Техника бесшажного хода.	1			12.01.2024		
35	Одновременный одношажный ход.	1			16.01.2024		
36	Техника скользящего хода.	1			19.01.2024		
37	"Основной лыжный инвентарь". Преодоление контруклонов на технику.	1			23.01.2024		
38	Переход с одного лыжного хода на другой в зависимости от рельефа местности.	1			26.01.2024		
39	Попеременный четырехшажный ход до 800 м.	1			30.01.2024		
40	"Названия основных лыжных ходов". Одновременный безшажный ход.	1			02.02.2024		
41	Повторение техники торможение плугом.	1			06.02.2024		
42	Одновременный одношажный ход.	1			09.02.2024		
43	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передвижение игрока.	1			13.02.2024		
44	Техника ловли мяча	1			16.02.2024		

45	Техника передачи мяча	1			20.02.2024		
46	Ведение мяча стоя на месте	1			27.02.2024		
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			01.03.2024		
48	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1			05.03.2024		
49	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1			12.03.2024		
50	Техника безопасности на уроках футбола. Удар по мячу внутренней стороной стопы.	1			15.03.2024		
51	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			19.03.2024		
52	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			22.03.2024		
53	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			02.04.2024		
54	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			05.04.2024		
55	Обводка мячом ориентиров	1			09.04.2024		
56	Удар по воротам внутренней частью стопы.	1			12.04.2024		

57	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			16.04.2024		
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			19.04.2024		
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			23.04.2024		
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			26.04.2024		
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			03.05.2024		
62	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	1		07.05.2024		
63	Урок - зачет по теме: "Бег 30 метров".	1	1		14.05.2024		
64	Урок - зачет по теме: "Бег 60 метров".	1	1		17.05.2024		

65	Урок - зачет по теме: "Потдтягивание на перекладине".	1	1		21.05.2024		
66	Урок - зачет по теме: "Прыжок в длину с места".	1	1		24.05.2024		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	10	0			

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Корректировка
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1			05.09.2023		
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1			07.09.2023		
4	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			12.09.2023		
5	Занятия физической культурой и режим питания	1			14.09.2023		
6	Инструктаж по ТБ на занятиях по физической культуре и лёгкой атлетике. Техника низкого старта.	1			19.09.2023		
7	Урок-зачет по теме: «Бег 30 м.». Техника бега на короткие дистанции.	1	1		21.09.2023		
8	Урок-зачет по теме: «Бег 60 м.». Метание мяча на дальность.	1	1		26.09.2023		

9	Урок-зачет по теме: «Подтягивание на перекладине». Техника метания мяча на дальность с разбега.	1	1		28.09.2023		
10	Совершенствование техники челночного бега.	1			03.10.2023		
11	Прыжки в длину с разбега. Многоскоки. Бег 1000 метров.	1			05.10.2023		
12	Урок-зачет по теме: «Бросок набивного мяча». Прыжки в длину с разбега	1	1		10.10.2023		
13	Прыжки в высоту.	1			12.10.2023		
14	Урок-зачет по теме «Прыжок в длину с места». Равномерный бег. Развитие выносливости	1	1		17.10.2023		
15	Восстановительный массаж	1			19.10.2023		
16	Банные процедуры	1			24.10.2023		
17	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине.	1			26.10.2023		



	Упражнения в висах.						
18	Длинный кувырок с разбега	1			07.11.2023		
19	Кувырок назад в упор	1			09.11.2023		
20	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			14.11.2023		
21	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			16.11.2023		
22	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			21.11.2023		
23	Подъём переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка.	1			23.11.2023		
24	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя с помощью(Д).	1			28.11.2023		
25	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей.	1			30.11.2023		
26	Упражнения на гимнастической стенке.	1			05.12.2023		

27	ТБ на занятиях волейболом. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар.	1			07.12.2023		
28	Нападение через центрального. Учебная игра.	1			12.12.2023		
29	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра.	1			14.12.2023		
30	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1			19.12.2023		
31	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.	1			21.12.2023		
32	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра.	1			26.12.2023		
33	ТБ на занятиях по лыжной подготовке, история формирования Всероссийского движения ГТО	1			28.12.2023		
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			09.01.2024		

35	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			11.01.2024		
36	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			16.01.2024		
37	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях.	1			18.01.2024		
38	Техника попеременно- четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	1			23.01.2024		
39	Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе.	1			25.01.2024		
40	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях.	1			30.01.2024		
41	Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды.	1			01.02.2024		
42	Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.	1			06.02.2024		

43	Техника безопасности на уроках баскетбола. Повторение техники штрафных бросков.	1			08.02.2024		
44	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	1			13.02.2024		
45	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра.	1			15.02.2024		
46	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.	1			20.02.2024		
47	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите.	1			22.02.2024		
48	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	1			27.02.2024		
49	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1			29.02.2024		
50	Совершенствование техники штрафных бросков.	1			05.03.2024		
51	Техника безопасности на уроках футбола. Правила	1			07.03.2024		

	игры.						
52	Техника остановки мяча подошвой.	1			12.03.2024		
53	Техника ведения мяча.	1			14.03.2024		
54	Техника удара по неподвижному мячу	1			19.03.2024		
55	Техника отбора мяча	1			21.03.2024		
56	Остановки и удары по мячу с места	1			02.04.2024		
57	Остановки и удары по мячу в движении	1			04.04.2024		
58	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			09.04.2024		
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			11.04.2024		
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			16.04.2024		
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.	1			18.04.2024		

	Эстафеты						
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			23.04.2024		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			25.04.2024		
64	Урок-зачет по теме: «Бросок набивного мяча». Повторение техники прыжка в длину с разбега.	1	1		02.05.2024		
65	Урок-зачет по теме: «Подтягивание на перекладине». Техника шестиминутного бега.	1	1		07.05.2024		
66	Урок-зачет по теме: «Бег 30 м.». Техника эстафетного бега.	1	1		14.05.2024		
67	Урок-зачет по теме: «Бег 60 м.». Повторение техники прыжка в высоту	1	1		16.05.2024		
68	Урок-зачет по теме «Прыжок в длину с места».	1	1		21.05.2024		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	0			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**





**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Камчатского края**

**Управление образования Петропавловск-Камчатского городского**

**округа**

**МАОУ "Средняя школа № 8"**

**РАССМОТРЕНО**

**руководитель ШМО**

**СОГЛАСОВАНО**

**зам. директора по УВР**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

Елисеева В.И.

Протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

Касьянова Л.Е.

Протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

Буздуга Л.И.

Протокол №1 от «07»  
сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2762828)

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 7 и 9 классов**

**г. Петропавловск-Камчатский 2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 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, переворотках (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.

## **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 (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неподвижных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине).



Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

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

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой 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.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 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 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 общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	10		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6			<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> <a href="http://www.gto.ru">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	10	0	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	10		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6			<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> <a href="http://www.gto.ru">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	0	



## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Корректировка
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Истоки развития олимпизма в России	1			05.09.2023		
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			08.09.2023		
3	Вводный инструктаж по правилам техники безопасности на уроках физкультуры и легкой атлетики. Повторение техники высокого и низкого старта.				12.09.2023		
4	Урок - зачет по теме: "Бег 30 метров".		1		15.09.2023		
5	Урок - зачет по теме: "Бег 60 метров".		1		19.09.2023		
6	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			22.09.2023		
7	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			26.09.2023		
8	Упражнения для коррекции телосложения	1			29.09.2023		

9	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			03.10.2023		
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			06.10.2023		
11	Урок - зачет по теме: "Подтягивание на перекладине".	1	1		10.10.2023		
12	Урок - зачет по теме: "Прыжок в длину с места".	1	1		13.10.2023		
13	Урок – зачет по теме: "Челночный бег".	1	1		17.10.2023		
14	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов.	1			20.10.2023		
15	Прыжок в высоту способом "перешагивание".	1			24.10.2023		
16	Освоение техники тройного прыжка с места	1			27.10.2023		
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения на месте.	1			07.11.2023		
18	Подъем переворотом в упор.	1			10.11.2023		
19	Кувырки вперед и назад в группировке.	1			14.11.2023		
20	Подтягивание в висе.	1			17.11.2023		

21	Стойка на голове с опорой на руки	1			21.11.2023		
22	Акробатические комбинации	1			24.11.2023		
23	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1			28.11.2023		
24	Опорный прыжок через козла.	1			01.12.2023		
25	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			05.12.2023		
26	Выход силой на перекладине.	1			08.12.2023		
27	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1			12.12.2023		
28	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1			15.12.2023		
29	Нижняя прямая подача.	1			19.12.2023		
30	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1			22.12.2023		
31	Игра по упрощенным правилам.	1			26.12.2023		
32	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1			29.12.2023		
33	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1			09.01.2024		

	Попеременный двухшажный ход.						
34	Техника бесшажного хода.	1			12.01.2024		
35	Одновременный одношажный ход.	1			16.01.2024		
36	Техника скользящего хода.	1			19.01.2024		
37	"Основной лыжный инвентарь". Преодоление контруклонов на технику.	1			23.01.2024		
38	Переход с одного лыжного хода на другой в зависимости от рельефа местности.	1			26.01.2024		
39	Попеременный четырехшажный ход до 800 м.	1			30.01.2024		
40	"Названия основных лыжных ходов". Одновременный безшажный ход.	1			02.02.2024		
41	Повторение техники торможение плугом.	1			06.02.2024		
42	Одновременный одношажный ход.	1			09.02.2024		
43	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передвижение игрока.	1			13.02.2024		
44	Техника ловли мяча	1			16.02.2024		

45	Техника передачи мяча	1			20.02.2024		
46	Ведение мяча стоя на месте	1			27.02.2024		
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			01.03.2024		
48	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1			05.03.2024		
49	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1			12.03.2024		
50	Техника безопасности на уроках футбола. Удар по мячу внутренней стороной стопы.	1			15.03.2024		
51	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			19.03.2024		
52	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			22.03.2024		
53	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			02.04.2024		
54	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			05.04.2024		
55	Обводка мячом ориентиров	1			09.04.2024		
56	Удар по воротам внутренней частью стопы.	1			12.04.2024		

57	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			16.04.2024		
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			19.04.2024		
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			23.04.2024		
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			26.04.2024		
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			03.05.2024		
62	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	1		07.05.2024		
63	Урок - зачет по теме: "Бег 30 метров".	1	1		14.05.2024		
64	Урок - зачет по теме: "Бег 60 метров".	1	1		17.05.2024		

65	Урок - зачет по теме: "Потдтягивание на перекладине".	1	1		21.05.2024		
66	Урок - зачет по теме: "Прыжок в длину с места".	1	1		24.05.2024		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	10	0			

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Корректировка
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1			05.09.2023		
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1			07.09.2023		
4	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			12.09.2023		
5	Занятия физической культурой и режим питания	1			14.09.2023		
6	Инструктаж по ТБ на занятиях по физической культуре и лёгкой атлетике. Техника низкого старта.	1			19.09.2023		
7	Урок-зачет по теме: «Бег 30 м.». Техника бега на короткие дистанции.	1	1		21.09.2023		
8	Урок-зачет по теме: «Бег 60 м.». Метание мяча на дальность.	1	1		26.09.2023		



9	Урок-зачет по теме: «Подтягивание на перекладине». Техника метания мяча на дальность с разбега.	1	1		28.09.2023		
10	Совершенствование техники челночного бега.	1			03.10.2023		
11	Прыжки в длину с разбега. Многоскоки. Бег 1000 метров.	1			05.10.2023		
12	Урок-зачет по теме: «Бросок набивного мяча». Прыжки в длину с разбега	1	1		10.10.2023		
13	Прыжки в высоту.	1			12.10.2023		
14	Урок-зачет по теме «Прыжок в длину с места». Равномерный бег. Развитие выносливости	1	1		17.10.2023		
15	Восстановительный массаж	1			19.10.2023		
16	Банные процедуры	1			24.10.2023		
17	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине.	1			26.10.2023		

	Упражнения в висах.						
18	Длинный кувырок с разбега	1			07.11.2023		
19	Кувырок назад в упор	1			09.11.2023		
20	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			14.11.2023		
21	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			16.11.2023		
22	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			21.11.2023		
23	Подъём переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка.	1			23.11.2023		
24	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя с помощью(Д).	1			28.11.2023		
25	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей.	1			30.11.2023		
26	Упражнения на гимнастической стенке.	1			05.12.2023		

27	ТБ на занятиях волейболом. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар.	1			07.12.2023		
28	Нападение через центрального. Учебная игра.	1			12.12.2023		
29	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра.	1			14.12.2023		
30	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1			19.12.2023		
31	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.	1			21.12.2023		
32	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра.	1			26.12.2023		
33	ТБ на занятиях по лыжной подготовке, история формирования Всероссийского движения ГТО	1			28.12.2023		
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			09.01.2024		

35	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			11.01.2024		
36	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			16.01.2024		
37	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях.	1			18.01.2024		
38	Техника попеременно- четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	1			23.01.2024		
39	Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе.	1			25.01.2024		
40	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях.	1			30.01.2024		
41	Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды.	1			01.02.2024		
42	Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.	1			06.02.2024		

43	Техника безопасности на уроках баскетбола. Повторение техники штрафных бросков.	1			08.02.2024		
44	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	1			13.02.2024		
45	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра.	1			15.02.2024		
46	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.	1			20.02.2024		
47	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите.	1			22.02.2024		
48	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	1			27.02.2024		
49	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1			29.02.2024		
50	Совершенствование техники штрафных бросков.	1			05.03.2024		
51	Техника безопасности на уроках футбола. Правила	1			07.03.2024		

	игры.						
52	Техника остановки мяча подошвой.	1			12.03.2024		
53	Техника ведения мяча.	1			14.03.2024		
54	Техника удара по неподвижному мячу	1			19.03.2024		
55	Техника отбора мяча	1			21.03.2024		
56	Остановки и удары по мячу с места	1			02.04.2024		
57	Остановки и удары по мячу в движении	1			04.04.2024		
58	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			09.04.2024		
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			11.04.2024		
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			16.04.2024		
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.	1			18.04.2024		

	Эстафеты						
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			23.04.2024		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			25.04.2024		
64	Урок-зачет по теме: «Бросок набивного мяча». Повторение техники прыжка в длину с разбега.	1	1		02.05.2024		
65	Урок-зачет по теме: «Подтягивание на перекладине». Техника шестиминутного бега.	1	1		07.05.2024		
66	Урок-зачет по теме: «Бег 30 м.». Техника эстафетного бега.	1	1		14.05.2024		
67	Урок-зачет по теме: «Бег 60 м.». Повторение техники прыжка в высоту	1	1		16.05.2024		
68	Урок-зачет по теме «Прыжок в длину с места».	1	1		21.05.2024		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	0			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**



