

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и науки Ханты -Мансийского автономного**  
**округа**

**Администрация Нефтеюганского района Департамент образования**  
**НРМОБУ "Сентябрьская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель ШМО**

\_\_\_\_\_  
Валиуллина Л.Х  
Протокол №1 от «30» 08  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

**Заместитель директора  
по УВР**

\_\_\_\_\_  
Тиховская С.В  
Протокол №1 от «30» 08  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

\_\_\_\_\_  
Сидорова Т.А.  
Приказ №377-о от «31» 08  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3471031)

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 5 – 9 классов**

**п. Сентябрьский 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 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **5 КЛАСС**

*Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### ***Физическое совершенствование.***

##### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

##### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

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

Модуль «Гимнастика».

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

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым

способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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

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

##### **Модуль «Зимние виды спорта».**

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

##### **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

### ***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, прыгивании 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.

## **8 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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

##### **Модуль «Зимние виды спорта».**

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

##### **Модуль «Плавание».**

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись

(юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, 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 неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с

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

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с 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 непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

#### Футбол.

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

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

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

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе

определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения

учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	0.5			
Итого по разделу		0.5			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0.5			
Итого по разделу		0.5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. ** Спортивно-оздоровительная деятельность**</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	12			



	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16			
<b>Итого</b>		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16			
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16			
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16			
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			



2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16			
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ при занятиях л/а. Спринтерский бег, высокий старт(о).	1				
2	Спринтерский бег (о). Развитие быстроты, координации.	1				
3	Спринтерский бег (бег по дистанции, финиширование) (о) Тестирование, кросс 1000м. Бег по дистанции.	1				
4	Тестирование. Челночный бег 3*10.	1				
5	Тестирование, прыжок в длину с места.	1				
6	Тестирование, подъём туловища за 30 сек Тестирование, подтягивание (м), сгибание рук в упоре лежа (д	1				
7	Т.Б. при занятиях б/б. Стойка б/б. Держание мяча. (о)	1				
8	Передвижение в защитной стойке б/б.(о) Бросок мяча с места одной рукой. (о)	1				
9	Бросок мяча одной рукой с места по кольцу. (о)	1				
10	Играть в мини - б/б. (о) Ловля,	1				

	передача мяча от груди (о)					
11	Ведение мяча (к) Мини - б/б, правила игры (о)	1				
12	Ловля и передача мяча двумя руками (к). Правила игры. (о) Ведение, передачи остановки. (с) Мини - б/б (с)	1				
13	Т.Б. на занятиях в/б. Стойка игрока, передача мяча сверху. (о)	1				
14	Перемещениям нижней подачи и передачи мяча (о)	1				
15	Стойка игрока, перемещения приставным шагом верхняя передача(о)	1				
16	Нижняя подача, верхняя передача мяча(о)	1				
17	Верхняя передача мяча, нижняя прямая подача(с)	1				
18	Перемещение приставным шагом с передачей мяча(с)	1				
19	Верхняя передача мяча, нижнюю прямую подачу(с)	1				
20	Перемещения после верхней передачи мяча(с) Развитие силы кисти, рук, ног. Элементы техники игры в различных игровых ситуациях (с).	1				
21	Т.Б. при занятиях гимнастикой.	1				

	Переноска грузов, гимнастических снарядов(о).					
22	Ранее изученные акробатические упражнения(с). Развитие силы, гибкости, ловкости.	1				
23	Опорный прыжок, лазанью по канату равновесию(о).	1				
24	Акробатические упр., (с). Развитие гибкости.	1				
25	Лазание по канату (о). Акробатические упр.(с).	1				
26	Опорный прыжок(о). Развивать координацию движений.	1				
27	Комплекс ритмической гимнастики(о). Акробатические упр.(к).	1				
28	Лазанье по канату, опорный прыжок, равновесия(с). Освоение раздела программы по гимнастике(к)	1				
29	Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой. Поворот переступанием	1				
30	Попеременный двушажный ход. Подъему наискось, спускам(о).	1				
31	Попеременный двушажный ход, повороту переступанием в движении(о)	1				
32	Повороты на лыжах способом переступания	1				

33	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				
34	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				
35	Спуск на лыжах с пологого склона	1				
36	Спуск на лыжах с пологого склона	1				
37	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				
38	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				
39	Торможение плугом(к). Правильное дыхание(о).	1				
40	Попеременный 2х-ный и одновременный бесшажный ходы(с).	1				
41	Попеременный 2х-ный ход(к).	1				
42	Одновременный бесшажный ход, подъем и спуски(с).	1				
43	Освоение раздела программы по лыжной подготовке(к).	1				
44	Свободное катание со склонов. Эстафеты на скорость.	1				
45	Спуски со склонов в основной и высокой стойках(с).	1				
46	Подъем "полу ёлочкой" и "лесенкой», спуски в высокой и нижней стойке(с).	1				
47	Т.Б. при занятия б/б. Ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди (п).	1				

48	Стока б/б, передача и ловля мяча двумя руками(п).	1				
49	Передвижение в защитной стойке б/б, прыжкам толчком одной и двух ног(п).	1				
50	Стойка б/б, передвижения, остановки прыжком и ведение мяча(с).	1				
51	Ловлю, передачу мяча двумя руками от груди, передвижения, остановки, ведение мяча на месте и шагом(с).	1				
52	Ловлю, передачу, мяча от груди двумя руками, передвижения, остановки, броски мяча в кольцо(с). Броски мяча в кольцо(к). Играть в мини-б/б(к).	1				
53	Т.Б. на занятиях в/б. Стойка игрока, перемещение, нижней прямой подаче и передачи мяча сверху(п).	1				
54	Верхняя передача мяча и нижняя подача(с). Развитие глазомера, ловкости	1				
55	Верхняя передача мяча, перемещение приставными шагами с передачей мяча(с). Развитие силы мышц пальцев.	1				
56	Верхняя передача мяча, нижнюю прямую подачу(с). Развитие силы кисти, рук.	1				

57	Перемещение после верхней передачи мяча(с). Развивать ловкость, глазомер.	1				
58	Нижняя боковая подача, нижняя передача мяча и расстановка игроков(п).	1				
59	Элементы техники игры в различных игровых ситуациях(с). Воспитывать трудолюбие.	1				
60	Элементы техники игры (с). Воспитывать волю, коллективизм.	1				
61	Т.Б. на занятиях л/а. Спринтерский бег: высокого старта. (п)	1				
62	Спринтерский бег(с). Развитие быстроты.	1				
63	Спринтерский бег (бег по дистанции, финиширование(с). Развитие быстроты.	1				
64	Длительный бег, бег по прямой(о). Развитие выносливости.	1				
65	Бег по прямой, длительный бег(о). Развитие скоростно-силовых качеств. (	1				
66	Бег по прямой, длительный бег(к). Развитие выносливости, силы.	1				
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1				



	выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени					
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Т.Б. на занятия л/а. Бег на короткие дистанции (о). Развитие быстроты.	1				
2	Общефизические упражнения (о). Развитие быстроты, ловкости, прыгучести.	1				
3	Бег со средней скоростью; прыжки(о). Развитие прыгучести, выносливости.	1				
4	Прыжки на двух и одной ноге; бег на средние дистанции(о).	1				
5	Бег с ускорением; прыжки в высоту(о).	1				
6	Т.Б. при занятиях б/б. Стойка б/б, держание мяча, ловлю и передачу мяча(п).	1				
7	Передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча шагом, остановки(п).	1				
8	Броски мяча в корзину двумя руками от головы и одной от плеча с места(с).	1				
9	Ловля и передача мяча двумя руками	1				

	от груди с шагом и ведение мяча бегом(о).					
10	Бросок мяча от плеча после ведения. (о) Элементы техники игры.	1				
11	Ведение мяча свободным бегом. (к) Игра мини - б/б и правила игры.	1				
12	Т. Б. при занятиях в/б. Основные элементы техники игры (п)	1				
13	Стойки игрока, перемещение, верхнюю передачу мяча, расстановку игроков. (п)	1				
14	Нижнюю боковую подачу и нижнюю передачу мяч. (п) Развитие точности.	1				
15	Верхнюю передачу мяча, нижнюю прямую подачу, правила игры. (с)	1				
16	Верхнюю и нижнюю передачи мяча, переходы, выходы на мяч. (с)	1				
17	Верхнюю и нижнюю передачи мяча, переходы, выходы на мяч. (с)	1				
18	Умение разбираться в игре в/б /правила / (к) Воспитывать товарищескую взаимопомощь.	1				
19	Правила игры, техника владения мячом. (с) Развитие ловкости.	1				
20	Т. Б. при занятиях на гимнастических снарядах. Комплекс упр., для разминки. (о)	1				
21	Акробатические упр.(с) Развитие	1				

	силы гибкости.					
22	Опорный прыжок через козла (о) Развитие ловкости.	1				
23	Лазанье по канату, акробатические упр.(с) Развитие ловкости, силы, гибкости.	1				
24	Опорный прыжок через козла способом ноги врозь. (о) Развитие силы, ловкости.	1				
25	Упр. в равновесии и акробатики. (с) Развитие гибкости, координации движения.	1				
26	Выполнение упр. (с) Воспитывать смелость, волю.	1				
27	Определение уровня освоения раздела программы по гимнастике. (к)	1				
28	Т.Б. при занятиях л/ п. Попеременный 2х-ый и одновременный бесшажный ходы. (П)	1				
29	Поворот переступанием, спуски со склонов в различных стойках. (п)	1				
30	Подъем "елочкой" (о). Развивать быстроту, выносливость.	1				
31	Одновременный бесшажный и попеременный двушажный ход. (с)	1				
32	Повторение темы. Одновременный	1				

	двушажный ход. Подъем «елочкой»					
33	Повторение темы. Спуски со склонов, подъемы.	1				
34	Повторение темы. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ход.	1				
35	Повторение темы. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1				
36	Одновременный двушажный ход. (о) развивать силу, быстроту.	1				
37	Подъем "елочкой ", спуски со склонов, ходы. (с)	1				
38	Подъем " елочкой". (к) Торможение упором. (О)	1				
39	Одновременный двушажный и одновременный бесшажный ход. (с)	1				
40	Техника одновременного бесшажного хода. (к) Развитие координации и быстроты.	1				
41	Торможение " упором ". (о) Развивать силу, выносливость.	1				
42	Вырабатывать навыки смены способов прохождения дистанции. (с)	1				
43	Освоение техники одновременного двушажного хода. (к) Поворот из " упора" (о)	1				
44	Торможение "упором ". Норматив	1				

	бега на 2 км. (к)					
45	Поворот при спусках со склонов из "упора". (с) Развивать координацию, смелость.	1				
46	Т.Б. при занятиях б/б. Стойка б/б, держание мяча. (п)	1				
47	Броски мяча в кольцо двумя руками от головы и одной от плеча. (с)	1				
48	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и ведение мяча бегом. (с)	1				
49	Передвижение, остановки, броски мяча в кольцо. (с)	1				
50	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой мест, ведение мяча. (с)	1				
51	Ловля и передача мяча от груди двумя руками в движении. (к) Элементы техники игры. (с)	1				
52	Ведение мяча свободным бегом. (к) Мини-б/б и правила игры. (с)	1				
53	Т.Б. при занятиях в/б. Основные элементы техники игры. (п)	1				
54	Верхняя передача мяча, нижнюю прямую подачу, расстановку игроков. (с)	1				
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				

56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				
60	Подачи мяча / способом по выбору/ (к) Правила игры, техника владения мячом. (с)	1				
61	Т.Б. на занятиях л/а. Длительный бег. (о)	1				
62	Бег на короткие дистанции; прыжков в длину с разбега (с)	1				
63	Бег на короткие дистанции; прыжков в длину с мест. (с)	1				
64	Эстафетный бег; прыжки в высоту. (с)	1				
65	Бег со средней скоростью; прыжки. (с)	1				
66	Прыжки на двух и одной ноге; бег на средние дистанции. (с)	1				
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4	1				

	ступени					
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		



## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Т.Б. на занятия л/а. Бег на короткие дистанции (о).	1				
2	Бег на короткие дистанции. Прыжки толчком двумя ногами. (О)	1				
3	Техника прыжков; бег на короткие дистанции. (о)	1				
4	Техника прыжков ; бег на короткие дистанции. (о) Развитие прыгучести, ловкости, силы.	1				
5	Бег по дистанции, прыжок в длину с разбега(с). Развитие прыгучести	1				
6	Бег с препятствиями; эстафетный бег(о). Развитие выносливости, координации	1				
7	Т.Б. при занятиях б/б. Ведение мяча, ловля и передача. (п)	1				
8	Передача от груди двумя руками, броски мяча в кольцо. (п)	1				
9	Ведение мяча с изменением направления и скорости. (о)	1				
10	Передача мяча от плеча. (о) Ведение мяча с изменением направления и	1				

	скорости. (с)					
11	Броски мяча в движении после 2-х шагов. (к) Элементы техники игры в б/б. (с)	1				
12	Умение играть в б/б и в знании правил игры. (к) Элементы техники игры б/б. (с)	1				
13	Т.Б. при занятиях в/б. Основные элементы техники игры. (п)	1				
14	Стойка игрока, перемещение, верхнюю передачу мяча. (п)	1				
15	Расстановка игроков по зонам и переходы во время игры. (п)	1				
16	Нижнюю боковую подачу и нижнюю передачу мяча. (п) Развивать силу, ловкость.	1				
17	Верхнюю передачу мяча, нижнюю прямую подачу. (с)	1				
18	Верхняя передача мяча. (к) Подачи и передачи мяча. (с)	1				
19	Подачи мяча / способ по выбору /. (к) Техника владением мячом. (с)	1				
20	Правила игры, умение разбираться в игре. (с)	1				
21	Т. Б. при занятиях гимнастикой. Комплекс упражнений. (о)	1				
22	Акробатические упражнения. (п) Развивать силу, гибкость.	1				

23	Опорный прыжок через козла ноги врозь. (п) Расхождение при встрече, на бревне. (о)	1				
24	Опорный прыжок. (о) Развивать координацию движения.	1				
25	Упр. акробатики и равновесия, висы и упоры на снарядах. (с)	1				
26	Упр. акробатики и равновесия, висы и упоры. (с) Подтягивание в висе. (к)	1				
27	Опорный прыжок через козла в ширину. (с)	1				
28	Определения уровня освоения раздела программы по гимнастике. (к)	1				
29	Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой. Подъем скользящим шагом. (о)	1				
30	Поворот на месте махом. (о) Попеременный двушажный ход. (с)	1				
31	Одновременный одношажный ход. (о) Способы ходов. (с)	1				
32	Поворот на месте махом, подъем скользящим шагом, спуски. (с)	1				
33	Повторение темы. Поворот на месте махом. Подъем скользящим шагом	1				
34	Повторение темы. Одновременный одношажный ход. Способы ходов.	1				
35	Повторение темы Подъем	1				

	скользящим ходом. Преодоление бугров и впадин.					
36	Одновременный одношажный, попеременный двушажный ходы. (с) Спуски, подъемы, торможения, повороты. (с)	1				
37	Одновременный одношажный ход. (к) Преодоление бугров и впадин при спусках. (о)	1				
38	Способы ходов. (с) Спуски с усложнением, повороты и торможения. (с)	1				
39	Преодоление бугров и впадин. (с) Способы ходов. (с)	1				
40	Способы ходов. (с) Спуски, подъемы. (с)	1				
41	Способы ходов. (с) Спуски, подъемы. (с)	1				
42	Спуски, подъемы. (с) Преодоление бугров и впадин. (с)	1				
43	Выполнение учебных нормативов по прохождению дистанции 2 км. (к)	1				
44	Вырабатывание навыка в смене способов преодоления дистанции. (с)	1				
45	Выполнение разрядных нормативов по лыжным гонкам. (к)	1				
46	Навыки смены способов преодоления дистанции. (с)	1				

47	Т.Б. при занятиях б/б. Ведение мяча, ловлю и передачу от груди двумя руками. (п)	1				
48	Ведение мяча с изменением направления и скорости. (с)	1				
49	Броски мяча в кольцо одной рукой от головы и плеча с места. (с) правила и техника игры. (с)	1				
50	Броски мяча после двух шагов. (с) Правила и техника игры. (с)	1				
51	Ведение мяча с изменением направления и скорости. (к) Техника игры. (с)	1				
52	Элементы техники игры в б/б в игровых ситуациях и правила игры. (с)	1				
53	Т.Б. при занятиях в/б. Основные элементы техники игры. (п)	1				
54	Стойка игрока, перемещение, верхнюю передачу мяча. (с)	1				
55	Нижняя боковая подача и нижняя передача мяча. (с) Правила перехода. (с)	1				
56	Верхняя передача, нижняя прямая подача, перемещение, расстановка. (с)	1				
57	Верхнюю и нижнюю передачи мяча. (с) Нижнюю прямую и нижнюю	1				

	боковую подачи. (с)					
58	Перемещение с выходом на мяч, расстановку игроков и правила переходов. (с)	1				
59	Выполнение нижней передачи. (к) Передачи мяча и подачи в игре. (с)	1				
60	Подача мяча /способом по выбору /. (к) Правила игры , техника владения мячом. (с)	1				
61	Т.Б. на занятия л/а. Бег на короткие дистанции. (с)	1				
62	Бег на короткие дистанции. (с) Развитие скоростных способностей.	1				
63	Скоростной бег (с) Прыжок в длину с места. (с)	1				
64	Техника длительного бега. (с) Развитие выносливости.	1				
65	Прыжок в высоту. (с) Развитие прыгучести.	1				
66	Длительный бег. (с) Прыжок в высоту с разбега (с)	1				
67	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1				

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

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Т.Б. на занятиях л/а. Спринтерский бег. (о)	1				
2	Спринтерский бег, техника прыжков с места. (о)	1				
3	Низкий старт, стартовый разбег; техника прыжков. (о)	1				
4	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". (о)	1				
5	Преодоления препятствия "наступая", бег на дальние дистанции. (о)	1				
6	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (к) Развитие прыгучести.	1				
7	Т.Б. при занятиях б/б. Ведение мяча, передачи, броски мяча в кольцо от головы. (п)	1				
8	Штрафной бросок, передача мяча в парах на месте. (о)	1				
9	Передача мяча с отскоком от пола на месте и в движении в парах. (о)	1				
10	Вырывание и выбивание мяча. (о) Ведение, передачи и броски. (с)	1				



11	Ловля и передача мяча в движении, броски мяча в кольцо в движении. (с) (	1				
12	Броски мяча в кольцо в движении одной рукой от плеча. (к) Знание правил игры и выполнении элементов техники игры. (к)	1				
13	Т.Б. при занятиях в/б. Элементы игры. (п)	1				
14	Прием мяча снизу и передачи. (п) Перемещения и выходы на мяч. (п)	1				
15	Нижнюю прямую и нижнюю боковую подачи, передача мяча сверху. (п)	1				
16	Элементы техники игры: прием мяча, подачи из-за лицевой линии. (с)	1				
17	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. (с) Расстановка игроков по зонам, правила игры. (с)	1				
18	Нижняя прямая подача в заданные зоны площадки. (к)	1				
19	Прием подачи двумя руками снизу. (к) Техника и правила игры в в/б. (с)	1				
20	Верхняя передача мяча из низкой стоки /глубокого полуприседа/ с последующим перекатом на спину. (к)	1				
21	Т.Б. при занятиях гимнастикой. Комплекс упр. для разминки. (о)	1				
22	Комплекс упр. для разминки (о). Строевые упр. (п).	1				

23	Опорный прыжок через козла в ширину. (п)	1				
24	Упр. в равновесии и акробатике. (о) Развитие гибкости, ловкости.	1				
25	Опорный прыжок: (м)- согнув ноги, (д)- прыжок боком. (о)	1				
26	Упр. акробатики и равновесия. (с) Развивать скоростно-силовые качества, силу.	1				
27	Горизонтальный канат-передвижение в вися. (с) Развитие силы.	1				
28	Висы и упоры. (с) Развивать гибкость, ловкость.	1				
29	Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой. Способы ходов на лыжах. (п)	1				
30	Спуски и подъемы в гору, повороты на месте и в движении. (п)	1				
31	Стартовый вариант одновременного одношажного хода. (о)	1				
32	Торможение и повороты "плугом». (о) Развивать быстроту.	1				
33	Повторение темы. Способы ходов, спусков и подъемов.	1				
34	Повторение темы. Стартовый вариант одновременного одношажного хода.	1				
35	Повторение темы. Торможение и повороты "плугом".	1				

36	Одновременный двушажный и попеременный двушажный хода. (с)	1				
37	Стартовый вариант одновременного одношажного хода. (к) Коньковый ход. (о)	1				
38	Одновременный бесшажный, попеременный двушажный хода. (с)	1				
39	Способы подъемов, спусков и торможений, поворотов. (с)	1				
40	Торможение "плугом" с последующим переходом на поворот "плугом". (к)	1				
41	Коньковый ход. (о) Способы ходов, спусков и подъемов в гору, торможения и повороты. (с)	1				
42	Коньковый ход. (к) Смены способов прохождения дистанции. (с)	1				
43	Смены способов прохождения дистанции в зависимости от рельефа местности. (с)	1				
44	Спуски с пологих склонов коньковым ходом (с) Спуски с торможением "плугом". (с)	1				
45	Оптимальные способы преодоления дистанции. (с) Воспитывать волю, терпение, смелость.	1				
46	Прохождение дистанции 3км. (к) Развивать быстроту, силу, выносливость.	1				

47	Т.Б. при занятиях б/б. Ведение мяча, передачи в парах. (п)	1				
48	Броски мяча в кольцо от головы двумя руками с места. (п) Штрафной бросок. (с)	1				
49	Штрафной бросок. (с) Передачи мяча в парах на месте и при встречном движении. (с)	1				
50	Ведение мяча, передачи двумя руками от головы. (с) Броски мяча в кольцо в движении. (с)	1				
51	Передача с отскоком от пола на месте и в движении в парах. (с)	1				
52	Выполнение штрафных бросков. (к) Элементы техники игры. (с)	1				
53	Т.Б. при занятиях в/б. Элементы игры. (п)	1				
54	Передачи мяча сверху, прием мяча снизу и передачу, перемещение и выходы на мяч. (п)	1				
55	Элементы техники игры. (с). Передачи мяча сверху и снизу двумя руками (с).	1				
56	Подачи мяча из-за лицевой линии. (с) Расстановка игроков по зонам, правила игры. (с)	1				
57	Техника игры в в/б. (с) Приемы, подачи. (с)	1				
58	Перемещения в учебной игры (с).	1				

	Развивать быстроту реакций. (					
59	Прием мяча отскочившего от сетки, двумя руками снизу. (с) Двухсторонняя игра. (с)	1				
60	Нижняя прямая подача в заданные зоны площадки. (с) Правила и техника игры в учебных играх. (с)	1				
61	Т. Б. на занятиях л/а. Спринтерский бег, прыжки с места. (с)	1				
62	Длительный бег, прыжки в высоту. (с) Развитие выносливости, прыгучести.	1				
63	Длительный бег, прыжки в высоту. (с) Развитие координации, выносливости, прыгучести.	1				
64	Прыжок высоту способом "перешагивания», эстафетный бег. (с)	1				
65	Метание мяча, эстафетный бег. (с) Развитие быстроты.	1				
66	Спринтерский бег и прыжки в длину с разбега. (с) Развитие прыгучести.	1				
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Т, Б. на занятиях л/а. Техника низкого старта и стартового разгона. (п)	1				
2	Низкий старт, стартовый разгон. (с) Бег 30 м с высокого старта. (к)	1				
3	Передача эстафет. (о) Бег с низкого старта. (с)	1				
4	Прыжок в длину с разбега 15-20м. (с) Медленный бег с ускорением. (с)	1				
5	Бег 60м. (к) Прыжок в длину с разбега. (с)	1				
6	Бег 2000м. (к) Развивать выносливость, силу.	1				
7	Т.Б. на занятиях б/б. Ведение, ловля, передача, бросок. (п)	1				
8	Передача мяча в движении. (с) Действие защитников при персональной опеке. (с)	1				
9	Бросок двумя руками от головы в прыжке /м/. (о) Бросок мяча одной от плеча после двух шагов /д/. (о)	1				
10	Правила игры и элементы техники в игровых ситуациях. (с) Передачи мяча	1				

	в движении. (с)					
11	Ведение, ловлю и передачу, броски мяча в кольцо в движении и в различных сочетаниях. (п)	1				
12	Знание правил игры и умение судить. (к) Элементы техники игры в Б/Б. (с)	1				
13	Т.Б. при занятиях в/б. Элементы игры. (п)	1				
14	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. (с) Подачи мяча из-за лицевой линии. (с)	1				
15	Техника игры в В/б: приемы, подачи, перемещения. (с)	1				
16	Техника игры в игровых ситуациях.	1				
17	Техника игры в игровых ситуациях. (с)	1				
18	Выполнение верхней передачи мяча через сетку в парах. (к)	1				
19	Прием подачи мяча двумя руками снизу. (к) Техника и правила игры. (с)	1				
20	Нижняя боковая подача. (к) Правила и техника игры в в/б.	1				
21	Т.Б. при занятиях гимнастикой. Упражнение для разминки. (о)	1				
22	Строевые упражнения. (п) Развивать координацию движения.	1				
23	Опорные прыжки. (с) Развивать силовые качества.	1				
24	Упр. акробатики, равновесия. (с)	1				



	Развивать ловкость, гибкость.					
25	Опорные прыжки, упр. акробатики и равновесия.	1				
26	Опорный прыжок, упр. акробатики и равновесия. (с)	1				
27	Упр. акробатики и равновесия. (с) Воспитывать чувство красоты.	1				
28	Освоение раздела по гимнастики и определить уровень физической подготовленности. (к)	1				
29	Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой. Способы ходов. (п)	1				
30	Переход с попеременного 2-х шажного хода на одновременный ход. (о)	1				
31	Переход с попеременного 2-х шажного хода на одновременный ход. (о)	1				
32	Смены способов ходов в зависимости от рельефа местности. (с)	1				
33	Способы ходов, спусков, торможений, поворотов. (с)	1				
34	Повторение темы. Переход с попеременного 2-х шажного хода на одновременный ход через два скользящих шага.	1				
35	Повторение темы. Выполнение нормативов на 3 км. Вырабатывать оптимальные способы преодоления дистанции.	1				

36	Повторение темы. Преодоление встречного склона. Способы ходов, спусков, поворотов, торможений, подъемов.	1				
37	Способы подъемов, спусков, торможений и поворотов. (п)	1				
38	Попеременный четырехшажный ход. (о) Развивать смелость, силу, быстроту.	1				
39	Способы ходов, подъемов, спусков, торможений, поворотов. (с)	1				
40	Преодоление контр уклона. (о) Техника попеременного 4-х шажного хода. (о)	1				
41	Способы ходов, торможений, спусков, подъемов. (с)	1				
42	Попеременный 2-х шажный ход. (К)	1				
43	Попеременный 4-х шажный ход и преодоление встречного склона. (с)	1				
44	Техника попеременного 4-х шажного хода. (к)	1				
45	Переход с попеременного 2-х шажного хода на одновременный ход. (о)	1				
46	Техника ходов, спусков, поворотов, подъемов. (с)	1				
47	Т.Б. при занятиях б/б. Ведение, ловля, передачи и броски мяча в движении. (п)	1				
48	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. (с)	1				

49	Бросок в прыжке. (с) Быстрый прорыв в паре. (о)	1				
50	Взаимодействие трех нападающих против двух защитников. (о)	1				
51	Двойка с заслоном с двумя защитниками. (о) Передачи, ведение, броски в движении. (с)	1				
52	Техника постановки заслона. (с) Передачи и броски мяча. (с)	1				
53	Т.Б. при занятиях в/б. Элементы игры. (п)	1				
54	Элементы техники игры. (с)	1				
55	Перемещения в ситуациях учебной игры. (с)	1				
56	Техника игры в игровых ситуациях. (с)	1				
57	Техника игры в игровых ситуациях. (с)	1				
58	Верхняя передача мяча через сетку в парах. (с) Техника игры. (с)	1				
59	Нападающий удар после передачи. (с) Нижняя подача мяча. (с)	1				
60	Правила и техника игры в игровых ситуациях в в/б. (с)	1				
61	Т.Б. при занятиях л/а. Низкий старт и стартовый разгон. (п)	1				
62	Низкий старт и стартовый разгон. (с) Бег 30м с высокого старта. (с)	1				
63	Передача эстафеты, бег с низкого старта. (с) Прыжок в длину с разбега.	1				

	(с)					
64	Бег 60м. Прыжок в длину с разбега. (с)	1				
65	Эстафетный бег с передачей эстафеты. (с)	1				
66	Прыжок в длину с разбега. (с) Передача эстафеты. (к)	1				
67	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		



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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

