

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Московской области**

**Комитет образования Администрации г.о. Королёв**

**МБОУ СОШ № 3 г. Королёв**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор МБОУ СОШ № 3**

---

**Антипова Е.А.**

**Приказ № 141 от 30.08.2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 3866634)**

**учебного предмета «Физическая культура» (Базовый уровень)**

**для обучающихся 5 - 9 классов**

**Составитель: Буканина Татьяна Викторовна**

**Учитель физической культуры высшей категории**

**Королёв 2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмыслиения и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

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

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

*Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных*

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

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

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 408 часов:

- 5 класс – 3 часа в неделю, суммарно 102 часа;
- 6 класс – 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.
- 7 класс – 2 часа в неделю, суммарно 68 часов;
- 8 класс – 2 часа в неделю, суммарно 68 часов;
- 9 класс – 2 часа в неделю, суммарно 68 часов;

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **5 КЛАСС**

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

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

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

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

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика».*

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 кувыроков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев. Гимнастические комбинации.

*Модуль «Лёгкая атлетика».*

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта».*

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

### *Модуль «Спортивные игры».*

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

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

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

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

### *Модуль «Спорт».*

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

## **7 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

**Способы самостоятельной деятельности.** Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий

технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Модуль «Гимнастика».*

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».*

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

*Модуль «Зимние виды спорта».*

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

**Футбол.** Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

#### *Модуль «Спорт».*

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

### **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 корrigирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корrigирующей 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. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

#### *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 «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.

### **Профessionально-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 старшеклассников.

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

#### *Модуль «Гимнастика».*

Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

#### *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 «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.

### **Примерная 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 т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.).

Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). 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, раскаивающейся, 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 мишени, 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; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранный 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 поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

#### Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

#### Модуль «Спортивные игры».

#### Баскетбол.

*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. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*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.

*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.

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед 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 вперед 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 вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблиング» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, 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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПЛАНИРУЕМЫЕ  
РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА  
УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

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

***Универсальные коммуникативные действия:***

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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **5 КЛАСС**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

## 6 КЛАСС

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

- удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции;
- наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для беснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении);
- использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **8 КЛАСС**

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 выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, 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;
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **9 КЛАСС**

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 учащихся общеобразовательной школы;
- 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 профессиональноприкладной 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 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;

- 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;
- 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 ДЛЯ 5 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1	сентябрь	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;	Устный опрос;	учебник
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1	сентябрь	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня, определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;	Практ. работа	учебник
2.2.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	сентябрь	знакомятся с понятием «физическое развитие», «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;	Практ. работа	учебник
2.3	Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1	сентябрь	составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями;	Практ. работа	учебник
Итого по разделу		3						

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				

### Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с ТБ на занятиях гимнастикой. Упражнения на развитие гибкости, координации, формирование телосложения	2	0	2	сентябрь	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, упражнения в равновесии, точности движений, упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;	Практ. работа	учебник
3.2.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	2	0	2	сентябрь	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека;	Практ. работа	учебник
3.3.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	2	0	2	сентябрь	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);	Практ. работа	учебник
3.4.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	2	0	2	сентябрь	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;	Практ. работа	учебник
3.5.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	2	0	2	октябрь	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»;	Практ. работа	учебник
3.6.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	2	0	2	октябрь	описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;	Практ. работа	учебник

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				
3.7.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастическом козле	2	1	1	октябрь	определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;	Практ. работа	учебник
3.8.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	0	2	октябрь	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;	Практ. работа	учебник
3.9.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2	0	2	октябрь	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;	Практ. работа	учебник
3.10	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	2	0	2	ноябрь	разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);	Практ. работа	учебник
3.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	ноябрь	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;	Практ. работа	учебник
3.12	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	3	1	2	ноябрь	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;	Тренировка;	учебник
3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	3	1	2	ноябрь	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м;	Практ. работа	учебник

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по ТБ на занятиях прыжками для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1	ноябрь	знакомится с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей ;	Практ. работа	учебник
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	3	1	2	ноябрь	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;	Практ. работа	учебник
3.16	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	1	2	декабрь	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Практ. работа	учебник
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	2	0	2	декабрь	рассматривают, обсуждают технику метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику. знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практ. работа	учебник
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	1	1	декабрь	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;	Практ. работа	учебник
3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	1	1	декабрь	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;	Практ. работа	учебник
3.20	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по ТБ на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2	0	2	январь	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Практ. работа	учебник

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				
3.21	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попе-ременным двухшажным ходом	2	1	1	январь	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подгото-вкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»;	Практ. работа	учебник
3.22	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом пе-реступания	2	0	2	январь	закрепляют и совершенствуют технику пово-рота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;	Практ. работа	учебник
3.23	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Передвижение на лыжах.	4	1	3	январь февраль	изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;	Практ. работа;	учебник
3.24	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	4	0	4	февраль	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;	Практ. работа	учебник
3.25	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	6	1	5	февраль	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;	Практ. работа	учебник
3.26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учи-теля по использованию подготови-тельных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	март	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводя-щих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол ;	Практ. работа	учебник
3.27	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	2	март	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;	Практ. работа	учебник

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все-го	контроль-ные работы	Практические работы				
3.28	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2	0	2	март	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах), технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;	Практ. работа	учебник
3.29	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	2	1	1	март	описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки, делают выводы,;	Практ. работа	учебник
3.30	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1	март	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практ. работа	учебник
3.31	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	2	апрель	разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;	Практ. работа	учебник
3.32	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	2	0	2	апрель	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);	Практ. работа	учебник
3.33	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	3	1	2	апрель	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Тренировка;	учебник

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				
3.34	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для игры футбол	1	0	1	апрель	знакомится с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практ. работа	учебник
3.35	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча. Удар по неподвижному мячу	2	0	2	апрель	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения, технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с разбега;	Практ. работа	учебник
3.36	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	2	0	2	май	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы;	Практ. работа	учебник
3.37	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров. Игра в мини-футбол	3	0	3	май	контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практ. работа	учебник
Итого по разделу		82						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	16	1	15	октябрь ноябрь декабрь март апрель май	демонстрируют приrostы в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практ. работа	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> ВФСК ГТО
Итого по разделу		16						
Общее количество часов по программе		102	11	91				

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 6 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	сентябрь	обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр;	Устный опрос;	учебник
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств	1	0	1	сентябрь	знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;	Практ. работа	учебник
2.2.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	сентябрь	проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами;	Практ. работа	учебник
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	Модуль «Гимнастика». ТБ на занятиях гимнастикой. Акробатическая комбинация	1	0	1	сентябрь	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации;	Практ. работа	учебник
3.2.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	2	0	2	сентябрь	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; разучивают упражнений на гимнастическом бревне;	Практ. работа	учебник

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				
3.3.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гим. перекладине	2	0	2	сентябрь	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;	Практ. работа;	учебник
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	0	2	сентябрь	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом;	Практ. работа	учебник
3.5.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	сентябрь	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке, составляют гимнастическую комбинацию из 8 - 10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;	Практ. работа	учебник
3.6.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2	1	1	сентябрь	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;	Практ. работа	учебник
3.7.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2	0	2	октябрь	повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритм. гимнастики;	Практ. работа	учебник
3.8.	Модуль «Гимнастика». Метание теннисного мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	2	0	2	октябрь	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;	Практ. работа	учебник
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	2	1	1	октябрь	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»;	Практ. работа	учебник

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все-го	контроль-ные работы	Практические работы				
3.10	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	2	1	1	октябрь	описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе опыта;	Практ. работа	учебник
3.11	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастическом козле	2	1	1	октябрь	определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;	Практ. работа	учебник
3.12	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по ТБ на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1	октябрь	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практ. работа	учебник
3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	1	1	ноябрь	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;	Практ. работа	учебник
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	2	0	2	ноябрь	наблюдают и анализируют технику старта, уточняют её фазы и элементы, разучивают технику выполнения старта в единстве с последующим ускорением, анализируют технику спринтерского бега;	Практ. работа	учебник
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на занятиях лёгкой атлетикой с помощью равномерного и спринтерского бега	2	0	2	ноябрь	знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Практ. работа	учебник

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				
3.16	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по ТБ во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2	декабрь	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;	Тренировка;	учебник
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	2	декабрь	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м;	Практ. работа	учебник
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	2	декабрь	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Практ. работа	учебник
3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	2	0	2	декабрь	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;	Практ. работа	учебник
3.20	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	2	0	2	декабрь	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практ. работа	учебник
3.21	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	2	декабрь	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;	Практ. работа	учебник
3.22	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	2	декабрь	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;	Практ. работа	учебник

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				
3.23	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2	0	2	январь	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»;	Практ. работа	учебник
3.24	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение на лыжах попараллельным двухшажным ходом	2	1	1	январь	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попараллельным двухшажным ходом;	Практ. работа	учебник
3.25	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение одновременным одношажным ходом	4	0	2	январь	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах, повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода	Практ. работа	учебник
3.26	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Повороты на лыжах способом переступания	2	0	2	февраль	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;	Практ. работа	учебник
3.27	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	2	февраль	изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;	Практ. работа;	учебник
3.28	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Спуск на лыжах с пологого склона	4	0	4	февраль	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;	Практ. работа	учебник
3.29	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	4	1	3	февраль	рассматривают, обсуждают технику учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;	Практ. работа	учебник

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				
3.30	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2	0	2	март	знакомится с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практ. работа	учебник
3.31	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	2	0	2	март	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);	Практ. работа	учебник
3.32	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	4	0	4	март	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;	Практ. работа	учебник
3.33	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	2	0	2	апрель	знакомится с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практ. работа	учебник
3.34	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу, сверху, на месте и в движении	2	0	2	апрель	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);	Практ. работа	учебник

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
		всего	контрольные работы	Практические работы					
3.35	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	4	0	4	май	знакомится с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практ. работа	учебник	
3.36	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Удар по неподвижному мячу	6	0	6	май	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега;	Практ. работа	учебник	
Итого по разделу		83	0						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>									
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	16	2	14	октябрь ноябрь декабрь март апрель май	демонстрируют приrostы в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практ. работа	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> ВФСК ГТО	
Итого по разделу		16							
Общее количество часов по программе		102	9	93					

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 7 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	сентябрь	обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр;	Устный опрос;	учебник
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств	1	0	1	сентябрь	знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;	Практ. работа	учебник
2.2.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн	1	0	1	сентябрь	проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами, знакомятся с правилами и способами расчета объема времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;	Практ. работа	учебник
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	0	2	сентябрь	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации;	Практ. работа	учебник

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				
3.2.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	2	0	2	сентябрь	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимн. бревне и гимн. скамейке, разучивают упражнения на гимн. бревне;	Практ. работа	учебник
3.3.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2	0	2	сентябрь	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад;	Практ. работа;	учебник
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	0	2	сентябрь	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом;	Практ. работа	учебник
3.5.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	2	0	2	октябрь	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке, составляют гимнастическую комбинацию из 8 - 10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;	Практ. работа	учебник
3.6.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2	0	2	октябрь	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;	Практ. работа	учебник
3.7.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно». Кувырок назад из стойки на лопатках	2	0	2	октябрь	совершенствуют кувырок вперёд в группировке, закрепляют технику кувырка вперёд ноги «скрёстно»;	Практ. работа	учебник
3.8.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	2	0	2	октябрь	определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;	Практ. работа	учебник

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по ТБ, развитию выносливости и быстроты на занятиях лёгкой атлетикой с помощью равномерного и спринт. бега	2	0	2	октябрь	знакомится с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Практ. работа	учебник
3.10	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	2	0	2	ноябрь	наблюдают и анализируют технику старта, разучивают технику выполнения старта, анализируют технику спринтерского бега;	Практ. работа	учебник
3.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по ТБ на занятиях прыжками и со способами развития скоростно-силовых способностей	2	0	2	ноябрь	знакомится с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практ. работа	учебник
3.12	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0	2	ноябрь	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;	Практ. работа	учебник
3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по ТБ во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2	декабрь	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;	Тренировка;	учебник
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	2	декабрь	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м;	Практ. работа	учебник
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	2	декабрь	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Практ. работа	учебник

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				
3.16	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	2	0	2	декабрь	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;	Практ. работа	учебник
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Метание малого мяча на дальность, в подвижную мишень	2	0	2	декабрь	разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность, разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень;	Практ. работа	учебник
3.18	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2	0	2	январь	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»;	Практ. работа	учебник
3.19	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	2	январь	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Практ. работа	учебник
3.20	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	2	0	2	январь	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах, повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода		
3.21	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	0	2	февраль	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;	Практ. работа	учебник

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				
3.22	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	2	февраль	изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;	Практ. работа;	учебник
3.23	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	2	февраль	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;	Практ. работа	учебник
3.24	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2	февраль	рассматривают, и анализируют технику в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;	Практ. работа	учебник
3.25	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	март	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практ. работа	учебник
3.26	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	2	1	1	март	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);	Практ. работа	учебник
3.27	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	2	март	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;	Практ. работа	учебник
3.28	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя для освоения технических действий игры волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	2	0	2	апрель	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практ. работа	учебник

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				
3.29	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу, сверху, на месте и в движении	1	0	1	апрель	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);	Практ. работа	учебник
3.30	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	2	0	2	апрель	знакомится с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практ. работа	учебник
3.31	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Удар по неподвижному мячу	2	0	2	май	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега;	Практ. работа	учебник
Итого по разделу		49	7	42				
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	16	2	14	октябрь ноябрь декабрь март апрель май	демонстрируют приrostы в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практ. работа	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> ВФСК ГТО
Итого по разделу		16						
Общее количество часов по программе		68	9	59				

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 8 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	сентябрь	обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр;	Устный опрос;	учебник
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	сентябрь	знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;	Практ. работа	учебник
2.2.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	сентябрь	проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);	Практ. работа	учебник
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	0	2	сентябрь	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации;	Практ. работа	учебник
3.2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	2	0	2	сентябрь	совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;	Практ. работа	учебник

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				
3.3.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	2	0	2	сентябрь	закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;	Практ. работа	учебник
3.4.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	2	0	2	октябрь	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;	Практ. работа	учебник
3.5.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2	0	2	октябрь	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;	Практ. работа	учебник
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	2	1	1	октябрь	знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;	Практ. работа	учебник
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	2	1	1	октябрь	знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;	Практ. работа	учебник
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	2	0	2	октябрь	проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;	Практ. работа	учебник
3.9.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	2	0	2	ноябрь	знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу;	Практ. работа	учебник
3.10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	2	0	2	ноябрь	разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);	Практ. работа	учебник

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				
3.11	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину одной рукой и двумя руками в прыжке	2	1	1	ноябрь	знакомится с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;	Практ. работа	учебник
3.12	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению ТБ во время его разучивания и закрепления	2	0	2	ноябрь	знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;	Тренировка;	учебник
3.13	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямой нападающий удар	2	1	1	декабрь	совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий	Тренировка;	учебник
3.14	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	2	0	2	декабрь	контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Тренировка;	учебник
3.15	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Тактические действия в игре волейбол	1	0	1	декабрь	совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);	Тренировка;	учебник

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				
3.16	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах в процессе самостоятельных занятий	4	1	4	январь	знакомится с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом,	Зачет; тренировка;	учебник
3.17	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом Способы преодоления препятствий	4	1	3	январь	закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;	Тренировка;	учебник
3.18	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	4	0	4	февраль	знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением;	Тренировка;	учебник
3.19	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	4	0	4	февраль	закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;	Тренировка;	учебник
3.20	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	4	0	4	март	знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, взаимодействием игроков в условиях игровой деятельности;	Тренировка;	учебник
Итого по разделу		49						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	16	3	13	апрель май	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Тренировка; зачет;	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> ВФСК ГТО
Итого по разделу		16						
Общее количество часов по программе		68	9	59				

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 9 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	1	0	1	сентябрь	осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха;	Устный опрос;	учебник
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	Восстановительный массаж, его правила и приёмы. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	0	1	сентябрь	способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;	Практ. работа	учебник
2.2.	Занятия физ. культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности.	1	0	1	сентябрь	устанавливать причинноследственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений	Практ. работа	учебник
Итого по разделу		2						

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				

### Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	1	сентябрь	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом	Практ. работа	учебник
3.2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация.	1	0	1	сентябрь	повторяют технику ранее разученных упражнений; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложнокоординированные упражнения на спортивных снарядах;	Практ. работа	учебник
3.3.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	сентябрь	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);	Практ. работа	учебник
3.4.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1	октябрь	совершенствуют кувырок назад в группировке в полной координации;	Практ. работа	учебник
3.5.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	октябрь	описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;	Практ. работа	учебник
3.6.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	октябрь	определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;	Практ. работа	учебник

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	октябрь	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;	Практ. работа	учебник
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	октябрь	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;	Практ. работа	учебник
3.9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения	2	1	1	ноябрь	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой;	Практ. работа	учебник
3.10	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1	0	1	ноябрь	знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Практ. работа	учебник
3.11	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	1	ноябрь	повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;	Практ. работа	учебник
3.12	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	ноябрь	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;	Практ. работа	учебник
3.13	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	ноябрь	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м;	Практ. работа	учебник

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	1	0	ноябрь	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Практ. работа	учебник
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1	декабрь	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;	Практ. работа	учебник
3.16	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1	декабрь	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практ. работа	учебник
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	декабрь	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;	Практ. работа	учебник
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1	декабрь	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практ. работа	учебник
3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	1	0	декабрь	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;	Практ. работа	учебник
3.20	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	1	1	январь	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Практ. работа	учебник

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				
3.21	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение одновременным одношажным ходом	2	1	1	январь	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона,	Практ. работа	учебник
3.22	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по ТБ на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2	0	2	январь	знакомится с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»;	Практ. работа	учебник
3.23	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Повороты на лыжах способом переступания. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	2	февраль	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;	Практ. работа	учебник
3.24	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	февраль	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;	Практ. работа	учебник
3.25	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	февраль	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;	Практ. работа	учебник
3.26	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Технические действия баскетболиста без мяча	1	0	1	март	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами;	Практ. работа	учебник

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				
3.27	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</i>	1	0	1	март	знакомится с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практ. работа	учебник
3.28	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</i>	1	0	1	март	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;	Практ. работа	учебник
3.29	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»</i>	1	0	1	март	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;	Практ. работа	учебник
3.30	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении</i>	1	0	1	март	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);	Практ. работа	учебник
3.31	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе</i>	1	0	1	апрель	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;	Практ. работа	учебник
3.32	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе</i>	1	0	1	апрель	разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;	Практ. работа	учебник

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				
3.33	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1	апрель	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);	Практ. работа	учебник
3.34	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	1	апрель	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Тренировка;	учебник
3.35	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	апрель	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;	Практ. работа	учебник
3.36	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1	май	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега;	Практ. работа	учебник
3.37	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1	май	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практ. работа	учебник

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				
3.38	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	май	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы;	Практ. работа	учебник
3.39	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1	май	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения;	Практ. работа	учебник
3.40	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1	май	контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практ. работа	учебник
Итого по разделу		45	5	40				
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	20	3	17		демонстрируют приrostы в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практ. работа	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> ВФСК ГТО
Итого по разделу		20	3					
Общее количество часов по программе		68	8	60				

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

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

Физическая культура, 5-9 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»; Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Сайт учителя физкультуры: <https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/>

Сайты учителей физической культуры - Учительский портал <https://www.uchportal.ru/dir/13>

Корпорация Российский учебник <https://rosuchebnik.ru>

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

<https://myschool.mosreg.ru/>

<https://www.gto.ru> ВФСК ГТО

<https://urok.1sept.ru> Открытый урок - Первое сентября

<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82>

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

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ:**

Компьютерный стол, ноутбук

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Спортивный инвентарь: стенка гимнастическая, комплект навесного оборудования, скамья атлетическая наклонная, коврик гимнастический, маты гимнастические, мяч набивной (1 кг, 2 кг), мяч малый (теннисный), скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический, рулетка измерительная (10 м, 50 м), щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные для мини-игры, стойки волейбольные универсальные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи футбольные, спортивный зал игровой, спортивный зал гимнастический, школьный стадион (площадка), ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки