

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 27

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Приложение  
к основной образовательной программе  
основного общего образования.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №27

Ю.Л. Поляков.

Приказ № 106-о от «31» августа 2023 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПРЕДМЕТУ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающихся 5 – 9 классов

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Составители:

Герус А.А., 1КК

Степанцына А.Е., 1КК

Порсина О.Н., 1КК

г. Екатеринбург, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

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

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

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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



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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **7 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

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

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

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

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

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

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

##### Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

***Развитие силовых способностей.***

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

***Развитие скоростных способностей.***

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

подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по



наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и

изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и 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.

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

на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

#### Футбол.

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

ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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



выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;  
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	1		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1		
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль	10	1		

	"Спорт")				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			

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

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			

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

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	6			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль	10			

	"Спорт")				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			

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





**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Инструкция ОТ 072-16. Обучение высокому старту. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1				
2	Совершенствование высокого старта. Ускорение 6 раз по 25 - 30 метров. Система доп. обучения ФК и организация спортивной работы в школе.	1				
3	Бег на короткие дистанции. Тестирование: бег 30 м, 60 м. Здоровый образ жизни и его значение.	1				
4	Обучение низкому старту. Эстафетный бег. История древних Олимпийских игр.	1				

5	Совершенствование низкого старта (15-20 метров). Челночный бег 3x10 метров. Режим дня.	1				
6	Техника метания малого мяча на дальность. Метание в цель. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	1				
7	Пробегание отрезков по 50 метров. Прыжок в длину с места. Физическое развитие человека.	1				
8	Бег 100 метров. Обучение передачи эстафетной палочки. Значение осанки для школьника.	1				
9	Совершенствование передачи эстафетной палочки. Измерение индивидуальных показателей физического развития	1				
10	Кроссовый бег до 1000 метров. Прыжок в длину с разбега. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				
11	Бег на длинные дистанции. Прыжки и многоскоки. Организация и проведение	1				

	самостоятельных занятий					
12	Бег 1000 мальчики, 500 метров девочки. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1				
13	Барьерный бег. Влияние оздоров. форм занятий ФК на работу сердца	1				
14	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Инструкция ОТ 068-16. Правила спортивных игр.	1				
15	Стойки игрока. Тестирование: передачи мяча в парах. Ведение дневника физической культуры.	1				
16	Обучение верхней передачи мяча. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1				
17	Совершенствование верхней передачи мяча. Утренняя зарядка.	1				
18	Круговая тренировка. Верхняя передача мяча над собой. Дыхательная	1				

	и зрительная гимнастика					
19	Обучение нижней прямой подачи с расстояния 6 метров. Водные процедуры после утренней зарядки	1				
20	Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Упражнения на развитие гибкости.	1				
21	Игра в волейбол по упрощенным правилам. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств.	1				
22	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики. Инструкция ОТ 069-16. Совершенствование перекатов и группировки.	1				
23	Упражнения на равновесие. Совершенствование кувырка вперед из положения упор присев. Упражнения на развитие координации	1				
24	Тестирование: Совершенствование кувырок вперед из	1				

	положения упор присев. Упражнения на формирование телосложения					
25	Стойка на лопатках. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1				
26	Кувырок назад в группировке в стойку на лопатках. «Мост». Развитие гибкости.	1				
27	Тестирование: Акробатическая комбинация. Упражнения на гимнастической стенке. Висы. Развитие силы.	1				
28	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Эстафеты с предметами. Коррекция осанки и телосложения.	1				
29	Спорт и спортивная подготовка. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1				
30	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Наклон	1				

	вперед из положения стоя.					
31	Подтягивание на высокой (м) и низкой перекладине (д). Олимпийское движение в России.	1				
32	Вращение обруча. Тестирование: Прыжки на месте через скакалку за 1 минуту. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1				
33	Обучение опорному прыжку. Развитие координации, силовых качеств. Здоровье и здоровый образ жизни.	1				
34	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Инструкция ОТ 073-16. Основные способы передвижения на лыжах.	1				
35	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Скользящий шаг. Поворот переступанием.	1				
36	Передвижения на лыжах	1				

	ступающим и скользящим шагом. Физическая культура в современном обществе.					
37	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1				
38	Попеременный двухшажный ход. Организация и проведение пеших туристических походов.	1				
39	Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах. Торможение упором, «плугом».	1				
40	Одновременный бесшажный ход. Подъем ступающим шагом. Спуски. Виды стоек.	1				
41	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.	1				
42	Инструкция по ТБ на занятиях по баскетболу. Инструкция 067-16 Подбор упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.	1				
43	Стойки и передвижения, повороты и	1				



	остановки. Развитие координационных способностей.					
44	Ловля и передача мяча. Упражнения в парах. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1				
45	Совершенствовать ловлю и передачу мяча. Ведение мяча с изменением направления.	1				
46	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в кольцо с места и после ведения.	1				
47	Тактика свободного нападения. Игровые задания. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1				
48	Стойки и перемещения, повороты и остановки. Упражнения в парах.	1				
49	Инструктаж по ТБ на уроках по футболу. Инструкция ОТ 078-16. Обучение паса в футболе правой и левой ногами.	1				
50	Удар по неподвижному мячу с места.	1				

51	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры футбол.	1				
52	Тестирование: Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1				
53	Ведение футбольного мяча по прямой.	1				
54	Обводка мячом ориентиров.	1				
55	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Инструкция ОТ 072-16. Высокий старт.	1				
56	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафетный бег.	1				
57	Низкий старт. Челночный бег 3x10.	1				
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Тестирование: 30 м.	1				
59	Повороты на месте, прыжковые упражнения. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1				
60	Стартовые ускорения. Бег с изменением	1				

	направления. Прыжки в длину с места.					
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Тестирование: 60 м.	1				
62	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1				
63	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1				
64	Подвижная игра «командные собачки». Передача эстафетной палочки.	1				
65	Общеразвивающие упражнения на внимание, низкий старт с ускорением. Техника бега 100 м.	1				
66	Тестирование: Прыжок в длину с места. Простейшие приемы самомассажа.	1				
67	Бег на выносливость до 12 мин. Техника метания мяча на дальность.	1				
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Тестирование: Бег 1000 м.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Инструкция ОТ 072. Высокий старт (30-40м.)	1				
2	Высокий старт (30-40м.) Тестирование: 30 метров	1				
3	Круговая эстафета. Финиширование.	1				
4	Передвижения в колонне с поворотами. Тестирование: 60 метров.	1				
5	Низкий старт (30-40м.) Бег по дистанции (70-80м.)	1				
6	Тестирование: прыжок в длину с места.	1				
7	Специально беговые упражнения. Метание мяча на дальность.	1				
8	Тестирование: метание мяча на дальность.	1				
9	Основные физические качества.	1				

	Равномерный бег на 1000м.					
10	Основы туристической подготовки. Бег (500 метров-д.; 1000 метров-м.).	1				
11	Развитие выносливости. Равномерный бег 10 минут.	1				
12	Бег (1500 метров-д.; 2000 метров-м.).	1				
13	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1				
14	Инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом. Инструкция ОТ 067-16. Ведение мяча. Правила игры в баскетбол.	1				
15	Ведение мяча на месте и в движении. Тестирование: Бросок мяча двумя руками от головы с места.	1				
16	<b>Тестирование: Передача мяча двумя руками.</b>	1				
17	Бросок двумя руками от головы с места со штрафной линии.	1				
18	Бросок мяча со средней дистанции. Позиционное нападение.	1				

19	Штрафной бросок. Личная защита.	1				
20	Повороты в баскетболе. Ведение мяча разными руками.	1				
21	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1				
22	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Инструкция ОТ 069-16. Совершенствование акробатических упражнений.	1				
23	Обучение кувырка вперед.	1				
24	Прыжки на скакалке на время. Наклон вперед из положения сидя.	1				
25	Совершенствование акробатических упражнений. Развитие физических качеств. Подтягивание.	1				
26	Ознакомление с упражнениями в равновесии.	1				
27	Общеразвивающие упражнения. Комбинации из ранее изученных упражнений.	1				
28	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, стойка на	1				

	лопатках).					
29	Упражнения на гимнастическом бревне (стойки и соскоки).	1				
30	Совершенствование упражнений в равновесии.	1				
31	Тестирование: Подтягивание из виса, виса лежа.	1				
32	Прикладные упражнения (лазание, передвижения в висе в упоре). Тестирование: Силовые упражнения с гантелями.	1				
33	Групповая разминка. Круговая тренировка. Гигиенические основы организаций самостоятельных занятий.	1				
34	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Инструкция ОТ 073-16. Лыжные гонки.	1				
35	Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1				
36	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции со средней скоростью.	1				
37	Тестирование: попеременный двухшажный ход. Подъём скользящим	1				

	шагом.					
38	Торможение плугом. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	1				
39	Полуконьковый ход. Торможение плугом при спуске.	1				
40	Тестирование: торможение плугом.	1				
41	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1				
42	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Инструкция ОТ 068-16. Взаимодействия игроков в зонах.	1				
43	Стойки и передвижения. Техника верхней передачи.	1				
44	Верхняя передача мяча, нижняя передача мяча. Развитие быстроты и ловкости.	1				
45	Совершенствование верхней и нижней передачи. Упражнения в группах.	1				
46	Тестирование: верхняя передача мяча в паре.	1				
47	Нижняя прямая подача мяча. Верхняя и	1				



	нижняя передача.					
48	Нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Дневник самоконтроля.	1				
49	Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Инструкция ОТ 075-16. Погружение в воду с открытыми глазами.	1				
50	Задержка. «Поплавок». Скольжение на груди.	1				
51	Движения ног и рук при плавании кролем на груди. Освоение поворотов.	1				
52	Тестирование: Основные способы плавания (кроль на груди, на спине, брасс). Поведение в экстремальной ситуации.	1				
53	Техника прыжка с тумбочки. Влияние плавания на состояние здоровья.	1				
54	Влияние плавания на выносливость. Правила гигиены.	1				
55	Инструктаж по Технике Безопасности при занятиях легкой атлетикой. Инструкция ОТ 072-16. Бег с высокого старта.	1				
56	Прыжковые упражнения. Правила	1				

	этического поведения во время соревнований и подвижных игр.					
57	Высокий старт. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	1				
58	Бег на 30 и 60м. Оценка эффективности занятий.	1				
59	Прыжковая подготовка. Упражнения на гибкость.	1				
60	Тестирование: Прыжок в длину с места. Физическая культура в современном обществе.	1				
61	Бег на скорость 4*20м. Специальные беговые упражнения	1				
62	Тестирование: челночный бег 3х10 метров. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1				
63	Бег на средние дистанции 200-400 м. Эстафетный бег с высокого старта	1				
64	Бег на дистанцию 500м. Простейшие приемы самомассажа.	1				
65	Чередование бега и ходьбы. Технические приемы и тактические	1				

	действия в футболе.					
66	Тестирование: Метание теннисного мяча в цель. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1				
67	Бег 1000м. Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны.	1				
68	Кроссовый бег 2 км без учета времени. Легкая атлетика: помощь в судействе.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по Технике Безопасности. Инструкция ОТ 072-16. Бег на короткие дистанции (70-80м).	1				
2	Совершенствование низкого старта (30-40 м). Эстафетный бег.	1				
3	Низкий старт (30-40 м). Бег на короткие дистанции (70-80 м).	1				
4	Тестирование: бег 30 метров, 60 метров. Правила соревнований в легкой атлетике.	1				
5	Кроссовый бег 6-7 мин. Двигательные умения. Передвижения в колонне с поворотами.	1				
6	Финиширование. Эстафетный бег.	1				
7	Прыжок в длину. Метание малого мяча в цель.	1				
8	Прыжок в длину с места на результат. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-	1				

	двигательного аппарата.					
9	Метание малого мяча на дальность. Олимпийские Древности и современности игры.	1				
10	Бег на средние дистанции (200-400м). Барьерный бег.	1				
11	Тестирование: Бег 100 метров. Нормы этнического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1				
12	Бег на длинные дистанции (1200-1500м). Основы туристской подготовки.	1				
13	Инструктаж по Технике Безопасности на уроках баскетбола. Инструкция ОТ 067-16. Ведение мяча.	1				
14	<b>Ведение мяча по прямой.</b> <b>Тестирование: Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками.</b>	1				
15	Бросок в кольцо с дистанции, ведение мяча на месте.	1				
16	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	1				

17	Сочетание приемов. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками	1				
18	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Сочетание приемов передвижений и остановок.	1				
19	Быстрый прорыв (2 х 1, 3 х 2). Ведение мяча с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места.	1				
20	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1, 3 х 2). Учебная игра.	1				
21	Инструктаж по Технике Безопасности на уроках баскетбола. Инструкция ОТ 067-16. Ведение мяча.	1				
22	Техника безопасности на уроках волейбола. Инструкция ОТ 068-16. Верхняя передача мяча.	1				
23	Стойки и передвижения игрока, передачи мяча. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1				
24	Передачи мяча над собой, верхняя подача в парах.	1				

25	Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам	1				
26	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1				
27	Стойки и передвижения игрока. Комбинации. Адаптивная физическая культура.	1				
28	Передача мяча над собой, через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи	1				
29	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча	1				
30	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя подача, прием подачи. Нападающий удар	1				
31	<b>Прием подачи. Тестирование: Верхняя подача.</b>	1				
32	Игра по упрощенным правилам в волейбол.	1				
33	Контрольный урок. Верхняя подача мяча. Нижняя прямая подача.	1				
34	Инструктаж по ТБ на уроке. Инструкция ОТ 073-16. Совершенствование техники	1				

	лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 км.					
35	Попеременный двушажный ход, одновременные ходы.	1				
36	Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом. Прохождение дистанции 1 км.	1				
37	Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских Играх.	1				
38	Повторить ранее пройденные ходы, спуски, подъемы. Контрольная гонка 2 км.	1				
39	Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами. Эстафета на лыжах без палок.	1				
40	Техника лыжных ходов. Техника спусков и подъемов, поворот плугом. Прохождение дистанции 3 км.	1				
41	Развитие скоростной выносливости: прохождение дистанции 3 км на зачет.	1				



42	Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Инструкция ОТ 075-16. Погружению в воду с открытыми глазами.	1				
43	Задержка дыхания под водой. «Поплавок». Поведение в экстремальной ситуации.	1				
44	Освоение движения ног и рук при плавании кролем на груди.	1				
45	Освоение способов плавания (кроль на груди, на спине, брасс).	1				
46	Влияние плавания на состояние здоровья. Правила гигиены.	1				
47	Инструктаж по Технике Безопасности на уроке гимнастики. Инструкция ОТ 069-16. Повороты. Подтягивания в висе.	1				
48	Строевые команды. Повороты направо, налево, кругом.	1				
49	Упражнение на бревне. Упражнения на равновесие. «Ласточка» на бревне.	1				
50	Выполнение комплекса упражнений со скакалкой. Способы контроля за техникой выполнения упражнений.	1				
51	Подтягивания в висе. Общеразвивающие	1				

	упражнения со скакалкой. Гимнастические комбинации.					
52	Прыжок способом «согнув ноги». Тестирование: Прыжок боком с поворотом на 90.	1				
53	Совершенствование кувырка вперед, назад. Стойка на лопатках.	1				
54	Кувырок вперед и назад. Сед углом. Колесо.	1				
55	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Инструкция ОТ 072-16. Высокий старт (20-40 м).	1				
56	Старт по команде. Старт из разных исходных положений.	1				
57	Прыжковая подготовка. Многоскоки. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1				
58	Тестирование: 30 метров, 60 метров. Правила соревнований в беге на короткие дистанции.	1				
59	Пробегание отрезков 100-200 метров. Прыжки в песок с места.	1				
60	Эстафетный бег. Метание теннисного	1				

	мяча.					
61	Тестирование: бег 100м. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1				
62	Барьерный бег. Прыжковая подготовка.	1				
63	Тестирование: прыжок в длину с места. Правила соревнований в легкой атлетике.	1				
64	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. Способы закаливания организма.	1				
65	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Организация досуга средствами физической культуры.	1				
66	Тестирование: 1км. Развитие выносливости.	1				
67	Кроссовый бег до 10 минут. Передача эстафетной палочки.	1				
68	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Инструкция ОТ 072-16. Бег на короткие дистанции.	1				
2	Высокий старт. Тестирование: 30 метров, 60 метров.	1				
3	Челночный бег (3 x 10). Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	1				
4	Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения.	1				
5	Бег по дистанции 50-60 м. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	1				
6	Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в легкой атлетике.	1				
7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание	1				

	теннисного мяча.					
8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность.	1				
9	Тестирование: бег 100 метров. Метание на дальность.	1				
10	Прыжок в длину на результат. Эстафетный бег.	1				
11	Бег до 1200 м. Развитие выносливости. Правила соревнований в беге на средние дистанции	1				
12	Тестирование: бег 1000 м. Правила соревнований в лёгкой атлетике.	1				
13	Кроссовый бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Достижение зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1				
14	Инструктаж по ТБ на уроке баскетбола. Инструкция ОТ 067-16 . Передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	1				
15	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Тестирование: Передача мяча.	1				

16	Ведение мяча. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила баскетбола	1				
17	Ведение мяча. Штрафной бросок. Игровые задания (3x7, 3x2).	1				
18	Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	1				
19	Передвижения игрока. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками.	1				
20	Позиционное нападение с изменением позиций. Бросок мяча в движении.	1				
21	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Нормы этнического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1				
22	Техника Безопасности на уроках волейбола. Инструкция ОТ 068-16. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1				
23	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	1				

	парах через сетку. Эстафеты в колоннах.					
24	Передача мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1				
25	Передача мяча снизу двумя руками в парах. подача мяча.	1				
26	Нижняя боковая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1				
27	Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	1				
28	Стойки и передвижения. Прием мяча снизу. Игра по упрощенным правилам	1				
29	Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1				
30	Верхняя подача мяча. Передачи в парах. Игра по упрощенным правилам.	1				
31	Передача мяча в парах через сетку. Тестирование: судейство и правила игры в волейбол.	1				
32	Передачи мяча через сетку в парах. Отработка верхней подачи мяча, приём	1				

	мяча.					
33	Техника Безопасности на уроках по лыжной подготовке. Инструкция ОТ 073-16. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов.	1				
34	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Индивидуальная физическая нагрузка.	1				
35	Дистанция 1 км. Техника подъемов и спусков. Техника торможения плугом и упором.	1				
36	Техника подъемов и спусков, Техника торможения плугом и упором.	1				
37	Техника подъемов и спусков, подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево.	1				
38	Прохождение дистанции 2 км различными ходами. Поворот махом.	1				
39	Техника катания с горок. Прохождение 3 км. Совершенствование подъемов и поворотов.	1				



40	Разучивание техники конькового хода. Совершенствование спусков.	1				
41	Техника Безопасности на уроках по лыжной подготовке. Инструкция ОТ 073-16. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов.	1				
42	Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Инструкция ОТ 075-16 . Старты. Финиширование.	1				
43	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Успехи российских пловцов на международной арене.	1				
44	Старты, повороты. Нырание ногами и головой. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости.	1				
45	Способы освобождения от захватов тонущего. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.	1				
46	Толкание и буксировка плывущего предмета. Координационные упражнения на суше.	1				
47	Инструктаж по Технике Безопасности по	1				

	гимнастике. Инструкция 069-16. Повороты, общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.					
48	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Развитие гибкости.	1				
49	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с обручем. Строевые команды.	1				
50	Подтягивания в висе. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом.	1				
51	Общеразвивающиеся упражнения в движении. Прыжок способом «согнув ноги» Прыжок боком с поворотом на 90°	1				
52	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Тестирование: Прыжок боком с поворотом на 90°.	1				
53	Эстафеты в колоннах. Развитие скоростно-силовых способностей.	1				
54	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей.	1				

55	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Инструкция ОТ 072-16. Высокий старт (20-40 м).	1				
56	Тестирование: 30 метров, 60м. Эстафеты. Правила соревнований в лёгкой атлетике.	1				
57	Бег по дистанции (80-100 м). Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	1				
58	Тестирование: бег 100 метров. Метание различных снарядов в цель и на дальность (обеими руками).	1				
59	Прыжок в длину с места. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	1				
60	Челночный бег 3x10 метров. Контроль результатов.	1				
61	Барьерный бег. Виды финиширования. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1				
62	Кроссовый бег до 12 минут. Организация и проведение пеших туристических походов.	1				

63	Тестирование: бег 1км. Правила самоконтроля и гигиены.	1				
64	Прыжки и многоскоки. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью.	1				
65	Бег с препятствиями. Прыжки через препятствия. Демонстрация упражнений.	1				
66	Тестирование: Бег 2 км. Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижные игры.	1				
67	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа.	1				
68	Тестирование: метание теннисного мяча в цель. Передача эстафетной палочки.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Инструкция ИОТ 072-16. Бег с ускорением.	1				
2	Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	1				
3	Бег из различных исходных положений. Тестирование: бег 30 метров, 60 метров. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1				
4	Финиширование. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1				
5	Обучение низкому старту. Техника бега на короткие дистанции.	1				
6	Совершенствование высокого и низкого старта. Совершенствование передачи эстафетной палочки в движении.	1				

7	Развитие скоростной силы (прыжки, многоскоки). Прыжок в длину с места. Обучение прыжка в длину с разбега.	1				
8	Бег 100 метров. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.	1				
9	Челночный бег 10х10. Полоса препятствий.	1				
10	Кроссовый бег. Правила соревнований в легкой атлетике.	1				
11	Тестирование: бег 1000 метров. Метание малого мяча по движущейся мишени.	1				
12	Барьерный бег, техника преодоления препятствий. Эстафетный бег.	1				
13	<b>Тестирование: бег 2000 метров. Метание гранаты. Специальная физическая подготовка.</b>	1				
14	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Инструкция ОТ 068-16. Стойки игроков.	1				
15	Стойки игрока. Тестирование: передачи мяча в парах.	1				
16	Совершенствование верхней передачи	1				

	мяча. Прием мяча.					
17	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Нападающий удар.	1				
18	Обучение нижней прямой подачи в заданную часть площадки.	1				
19	Совершенствование нижней прямой подачи в заданную часть площадки. Прием подачи.	1				
20	Совершенствование верхней подачи и нижней подачи мяча.	1				
21	Двусторонняя игра в волейбол. Строевая подготовка.	1				
22	Техника безопасности на уроках гимнастики (акробатики). Инструкция ОТ 069-16. Акробатические упражнения и комбинации.	1				
23	Строевая подготовка. Общеразвивающие упражнения на гибкость. Комбинация из разных положений.	1				
24	Тестирование: упражнения в висах и упорах. Из упора присев, силой стойка на лопатках.	1				
25	Совершенствование кувырка вперед,	1				

	кувырка назад в упор, стоя ноги врозь.					
26	Кувырок вперед, назад, длинный кувырок. Стойка на лопатках.	1				
27	Обучение стойке на голове (юноши) мост поворот в упор, стоя на одном колене (девушки)	1				
28	Совершенствование стойке на голове (юноши) мост поворот в упор, стоя на одном колене (девушки).	1				
29	Тестирование: Опорный прыжок. Совершенствование кувырка назад в упор, стоя ноги врозь.	1				
30	Кувырок вперед в стойку на лопатках. «Мост» из положения лежа.	1				
31	Захваты, освобождения от захватов.	1				
32	Тестирование: Кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост». Группировки, перекаты.	1				
33	Элементы единоборств. Круговая тренировка. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы	1				
34	Инструктаж по ТБ на занятиях по	1				



	баскетболу. Инструкция ОТ 067-16. Ведение мяча на месте.					
35	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры на внимание.	1				
36	Передачи мяча в парах (от груди, из-за головы). Подвижные игры народов мира.	1				
37	Бросок мяча со средней дистанции. Подвижные игры Урала.	1				
38	Тестирование: Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра, развитие ловкости.	1				
39	Двойной шаг. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1				
40	Ловля и передача мяча на месте. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1				
41	Тестирование: Броски мяча со средней дистанции. Олимпийские игры древности и современности.	1				
42	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. Инструкция ОТ 073-16. Оздоровительные системы физического воспитания.	1				

43	Обучение ступающему шагу, поворотам на месте переступанием	1				
44	Основные способы передвижения на лыжах. Передвижение ступающим шагом	1				
45	Повороты переступанием	1				
46	Движение по равнине (кросс до 3000 метров)	1				
47	Попеременный двухшажный ход с палками и без.	1				
48	Одновременный бесшажный ход. Тестирование: Ходьба на лыжах	1				
49	Техника выполнения поворотов, торможения. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1				
50	Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Инструкция ОТ 075-16. Дистанции в плавании, старт.	1				
51	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	1				
52	Тестирование: Старты, повороты в плавании.	1				

	Нырание ногами и головой. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.					
53	Проплывание отрезков и их влияние на здоровье. Способы освобождения от захватов тонущего.	1				
54	Толкание и буксировка плывущего предмета. Координационные упражнения на суше.	1				
55	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Инструкция ОТ 072-16. Стартовый разгон.	1				
56	Высокий и низкий старт. Тестирование: Бег 30 метров, 60 метров.	1				
57	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжковая подготовка.	1				
58	Тестирование: прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	1				
59	Бег 100 метров, эстафетный бег. Способы закаливания организма, приемы самомассажа.	1				
60	Бег на средние дистанции. Планирование и контроль индивидуальных и	1				

	физических нагрузок					
61	Кроссовый бег. Методы развития выносливости.	1				
62	Тестирование: бег 1000 метров. Основы туристкой подготовки.	1				
63	Передача эстафетной палочки, финальное усилие. Элементы техники национальных видов спорта.	1				
64	Эстафетный бег. Элементы релаксации и аутотренинга.	1				
65	Прыжок в высоту способом «ножницы». Подбор разбега с 9-11 шагов. Метание спортивного снаряда на дальность.	1				
66	Спортивная ходьба. Режим дня и его основное содержание.	1				
67	Тестирование: Бег 2 км.					
68	Тестирование: метание теннисного мяча в цель.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		



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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 138886899515110284398995661652590028330255960996

Владелец Поляков Юрий Леонидович

Действителен с 18.03.2024 по 18.03.2025