

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования и молодежной политики Свердловской
области**

**Департамент образования администрации города Екатеринбурга
МАОУ СОШ № 65 с углубленным изучением отдельных предметов**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом

Протокол №1 от «29»
августа 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор

С.С. Мухина
Приказ №19 от «30»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Екатеринбург 2024

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 прыгиванием (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 «наступание» 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". Модуль заменен на углубленное изучение другого модуля (лыжная подготовка).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и

снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание». Модуль заменен на углубленной изучение другого модуля. (лыжная подготовка).

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 висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных 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 непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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 ишибов 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5			
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	7			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	5			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8			
Итого по разделу		56			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8			
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	15			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	11			
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	7			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	5			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9			
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	5			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	22			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")				
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	5			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	5			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5			
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	7			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	5			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9			
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой: ИОТ-01-2022, при занятиях легкой атлетикой ИОТ-41-2022. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая культура в основной школе	1
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Легкоатлетическая эстафета.	1
3	Олимпийские игры древности. Физические качества человека. Развитие быстроты.	1
4	Бег на длинные дистанции: техника высокого старта.	1
5	Бег на длинные дистанции: шести- минутный бег. Наблюдение за физическим развитием.	1
6	Бег на длинные дистанции: 300м- девочки, 500м- мальчики (зачет).	1
7	Бег на длинные дистанции: 500м- девочки, 1000м- мальчики.	1
8	Составление дневника по физической культуре. Бег на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон.	1
9	. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», техника выполнения.	1
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Метание малого мяча в неподвижную м ишень.	1
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Метание малого мяча на дальность (зачет).	1
12	Инструктаж по охране труда для обучающихся для игровых видов спорта ИОТ-39-2022. Правила поведения на занятиях по спортивным играм. Футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы (обучение).	1
13	Удар по мячу внутренней стороной стопы (совершенствование).	1
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы (обучение).	1

15	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы (совершенствование).	1
16	Ведение футбольного мяча «по прямой» (обучение).	1
17	Ведение футбольного мяча «по прямой» (совершенствование).	1
18	Ведение футбольного мяча «по кругу» (обучение).	1
19	Ведение футбольного мяча «по кругу» (совершенствование).	1
20	Ведение футбольного мяча «змейкой» (зачет).	1
21	Организация и проведение самостоятельных занятий. Подвижные игры.	1
22	Инструктаж по охране труда для обучающихся при занятиях гимнастикой ИОТ-40-2022. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Упражнения на развитие гибкости.	1
23	Упражнения на развитие координации.	1
24	Упражнения на формирование телосложения.	1
25	Кувырок вперед и назад в группировке.	1
26	Кувырок вперед ноги «скрестно».	1
27	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1
28	Опорные прыжки (обучение).	1
29	Опорные прыжки (совершенствование).	1
30	Упражнения на низком гимнастическом бревне (зачет).	1
31	Упражнения на гимнастической лестнице.	1
32	Упражнения на гимнастической скамейке. Определение состояния организма.	1
33	Инструктаж по охране труда для обучающихся при занятиях лыжной подготовкой ИОТ-42-2022. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Правила переноски лыж. Режим дня.	1
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом (совершенствование).	1
35	Виды лыжных ходов классического стиля. Передвижение на лыжах попеременным одновременным безшажным ходом (обучение).	1
36	Передвижение на лыжах попеременным одновременным безшажным ходом (совершенствование).	1

37	Повороты на лыжах способом переступания (повторение).	1
38	Повороты на лыжах способом переступания (совершенствование).	1
39	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» (повторение).	1
40	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» (совершенствование).	1
41	Спуск на лыжах с пологого склона (повторение).	1
42	Спуск на лыжах с пологого склона (совершенствование), (зачет).	1
43	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона (обучение).	1
44	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона (совершенствование).	1
45	Передвижение на лыжах 1 км без учета времени.	1
46	Передвижение на лыжах 2 км без учета времени.	1
47	Инструктаж по охране труда для обучающихся для игровых видов спорта ИОТ-39-2022. Правила поведения на занятиях по спортивным играм. Упражнения утренней зарядки.	1
48	Баскетбол. Техника передачи мяча в парах.	1
49	Олимпийские игры древности. Техника передачи мяча в тройках.	1
50	Ведение мяча стоя на месте.	1
51	Ведение мяча в движении (зачет).	1
52	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1
53	Технические действия с мячом.	1
54	Волейбол. Прямая нижняя подача мяча.	1
55	Приём и передача мяча снизу двумя руками (обучение).	1
56	Приём и передача мяча снизу двумя руками (совершенствование).	1
57	Приём и передача мяча двумя руками сверху (обучение).	1
58	Приём и передача мяча двумя руками сверху (совершенствование).	1
59	Технические действия с мячом: пасс в парах.	1
60	Технические действия с мячом: пасс в тройках.	1

61	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка.	1
62	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Челночный бег 3*10м.	1
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м.	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1
68	Подведение итогов. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Инструкция по охране труда для обучающихся ИОТ-20-2022. Инструкция по охране труда для обучающихся при занятиях легкой атлетикой ИОТ-41-2022. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.	1
2	Инструкция по охране труда для обучающихся при проведении уроков физкультуры. ИОТ-43-2022. Инструкция по охране труда для обучающихся на спортивной площадке ИОТ-37-2022. Бег с ускорением от 30 до 50 метров. Символика и ритуалы Олимпийских игр.	1
3	Легкоатлетическая эстафета. История первых Олимпийских игр современности.	1
4	Челночный бег 3x10 метров. Составление дневника физической культуры.	1
5	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО». Бег 60 метров (зачет).	1
6	Гладкий равномерный бег Основные показатели физической нагрузки.	1
7	Овладение техникой метание малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 8-10м. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1
8	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1
9	Олимпийские игры древности. Упражнения для коррекции телосложения.	1
10	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег. Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1
11	Подготовка к соревновательной деятельности и	1

	выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО». Бег на 1000 метров (зачет). Упражнения для профилактики нарушений осанки.	
12	Инструкция по охране труда для обучающихся для игровых видов спорта ИОТ-39-2022. Инструкция по охране труда для обучающихся в спортивном зале ИОТ-28-2022. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока. Физическая подготовка человека.	1
13	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без.	1
14	Ведение дневника физической культуры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	1
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойках. Физическое самовоспитание.	1
16	Ведение мяча в движение по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.	1
17	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1
18	Упражнения в ведении мяча (зачет).	1
19	Упражнения на передачу и броски мяча	1
20	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1
21	Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячей.	1
22	Субъективные и объективные показатели самочувствия. Броски и ловля мяча в парах и тройках. Тактика свободного нападения. Слагаемые здорового образа жизни.	1

23	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1
24	Игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол.	1
25	Инструкция по охране труда для обучающихся при занятиях гимнастикой ИОТ-40-2022. Оздоровительные комплексы направленные на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.	1
26	Освоение строевых упражнений. Строевой шаг, смыкание и размыкание на месте. Олимпийское движение в России. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.	1
27	Акробатические комбинации	1
28	Опорные прыжки через гимнастического козла	1
29	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1
30	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1
31	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1
32	Упражнения ритмической гимнастики Лазание по канату в три приема	1
33	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Гимнастика с основами акробатики (зачет).	1
34	Спортивные игры. Инструкция по охране труда для обучающихся для игровых видов спорта ИОТ-39-2022. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения. Остановка 2 шагами и прыжком.	1
35	Ведение мяча в движение по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.	1
36	Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
37	Броски и ловля мяча в парах и тройках. Тактика свободного нападения. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мяча.	1
38	Передвижение в стойке (зачет).	1
39	Игровая деятельность с использованием технических	1

	приёмов.	
40	Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега.	1
41	Остановки и передачи мяча в движении.	1
42	Ведение мяча и обводка конусов (зачет).	1
43	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1
44	Инструкция по охране труда для обучающихся при занятиях лыжной подготовкой ИОТ-42-2022. Основные правила соревнований. Подбор инвентаря.	1
45	Передвижения по учебной дистанции. Скользящий шаг без палок. Упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений.	1
46	Упражнения для рук и плечевого пояса. Скольжение на лыжах. Упражнения для развития выносливости.	1
47	Повороты переступанием на месте и в движении. Повороты махом на месте. Упражнения для развития быстроты движений.	1
48	Подъем скользящим шагом. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.	1
49	Одновременный двушажный ход. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.	1
50	Повороты переступанием в движении. Одновременный бесшажный ход.	1
51	Попеременный двушажный ход по учебной лыжне. Торможение «плугом». Упражнения для физкультпауз.	1
52	ОРУ на развитие выносливости. Торможение упором (зачет).	1
53	Спуски с пологих склонов в низкой стойке. Общефизическая подготовка. Игра «с горки на горку».	1
54	Подъем «лесенкой» и спуски. Попеременный бесшажный ход. Повороты упором. Подъемы в горку изученными способами и спуски.	1
55	Передвижение на лыжах 3,5 км. Упражнения для развития силы.	1
56	Подготовка к соревновательной деятельности и	1

	выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО». Передвижение на лыжах 3 км (зачет).	
57	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Игра «остановка рывком». Эстафеты с передачей палок.	1
58	Инструкция по охране труда для обучающихся для игровых видов спорта ИОТ-39-2022. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока.	1
59	Упражнения по совершенствованию координации, скорости, силы, выносливости. Передача мяча через сетку. Перемещения в стойках. Ходьба, бег и выполнение заданий.	1
60	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика нападения и защиты. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар и перемещений и владения мячом.	1
61	Закрепление тактики свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками на месте. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол. Помощь в судействе.	1
62	Инструкция по охране труда для обучающихся при занятиях легкой атлетикой ИОТ-41-2022. Инструкция по охране труда для обучающихся на спортивной площадке ИОТ-37-2019. Высокий старт до 30 метров. Скоростной бег до 50 метров.	1
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 60 метров.	1
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание малого мяча на результат (зачет). Метание малого мяча на заданное расстояние.	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.: прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 метров. Бег из различных исходных положений.	1
67	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила	1

	ТБ. Первая помощь при травмах. Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом бревне.	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по охране труда для обучающихся при занятиях легкой атлетикой ИОТ-41-2022. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	1
2	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительностью выполнения. Бег на 60 метров (зачет). Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития.	1
3	Метание малого теннисного мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 10-12м.	1
4	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями на открытых площадках.	1
5	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (зачет). Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1
6	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1
7	Бег на 1000 метров (зачет). Планирование занятий технической подготовкой	1
8	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1
9	Инструктаж по охране труда для обучающихся для спортивных видов спорта ИОТ-39-2022. Спортивные игры. Баскетбол. Основные приемы игры в баскетбол. Ловля и передача мяча после отскока от пола.	1
10	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	1

	Повороты с мячом и без мяча. Стойки игрока.	
11	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойках. Физическое самовоспитание.	1
12	Ведение мяча в движение по прямой, с изменением направления движения и скорости. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
13	Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Перехват мяча. Подбор спортивного инвентаря для занятий в домашних условиях.	1
14	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1
15	Ведение, приемы и передачи, броски в корзину. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1
16	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.	1
17	Инструктаж по охране труда для обучающихся при занятиях гимнастикой ИОТ-40-2022. Гимнастика. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага», «Полный шаг».	1
18	Акробатические упражнения: мальчики- кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки- кувырок назад в полу шпагат.	1
19	Акробатические комбинации. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	1
20	Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках(мал) (зачет). Ведение дневника по физической культуре.	1
21	Комплекс упражнений степ-аэробики. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1

22	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (дев).	1
23	Лазанье по канату в два приёма. (мал).	1
24	Преодоление препятствий наступанием.	1
25	Упражнения на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах(мал) .	1
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом. Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки.	1
27	«Мост» из положения, стоя с помощью. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (дев).	1
28	Гимнастика с основами акробатики. Силовая круговая тренировка. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами- мальчики, с палками-девочки.	1
29	Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь (высота 100-110 см)- девочки; согнув ноги- мальчики (зачет).	1
30	Инструктаж по охране труда обучающихся при занятиях по лыжной подготовке ИОТ-42-2022. Основные правила соревнований. Подбор инвентаря. Применение лыжных мазей. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	1
31	Торможение на лыжах способом «упор».	1
32	Поворот упором при спуске с пологого склона.	1
33	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1
34	Переход с передвижения попеременным двушажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	1
35	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1
36	Передвижение на лыжах 3 км (зачет).	1
37	Игра «гонка с выбыванием». Попеременный двушажный ход по учебной лыжне.	1
38	Одновременный одношажный ход. Планирование	1

	самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть.	
39	Спуски с пологих склонов в низкой стойке. Общефизическая подготовка. Торможение упором. Подъем «лесенкой» и спуски. Попеременный бесшажный ход.	1
40	Повороты махом на месте. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений.	1
41	Повороты упором. Подъемы в горку изученными способами и спуски. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.	1
42	Измерение результатов, подача команд. Эстафеты с передачей палок.	1
43	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона (зачет).	1
44	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	1
45	Спортивные игры. Волейбол. Инструктаж по охране труда для обучающихся для спортивных видов спорта ИОТ-39-2022. Основные приемы игры в волейбол. Стойки игрока.	1
46	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Эстафеты с мячом.	1
47	Верхняя передача мяча через сетку двумя руками. Метание малого мяча в катящуюся мишень. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	1
48	Закрепление тактики свободного нападения. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол. Помощь в судействе.	1
49	Передача мяча после отскока от пола.	1
50	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.	1
51	Спортивные игры. Футбол. Инструктаж по охране труда для обучающихся для спортивных видов спорта ИОТ-39-	1

	2022. Основные приемы в футболе. Стойки, перемещения игрока.	
52	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.	1
53	Малые и средние передачи мяча по прямой и диагонали. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».	1
54	Тактические действия при выполнении углового удара.	1
55	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1
56	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1
57	Инструктаж по охране труда для обучающихся при занятиях легкой атлетикой ИОТ-41-2022. Высокий старт. Бег до 30 метров.	1
58	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1

66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по охране труда для обучающихся при занятиях легкой атлетикой ИОТ-41-2022. Старт и стартовый разгон. Физическая культура в современном обществе.	1
2	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО». Бег 100 метров (зачет). Игра.	1
3	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1
4	Метание малого мяча с 3-х шагов. Челночный бег 3 по 10 м.	1
5	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО». Бег 1000 м (зачет).	1
6	Кроссовый бег. ОФП.	1
7	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Легкоатлетическая эстафета.	1
8	Инструктаж по охране труда для обучающихся для спортивных видов спорта ИОТ-39-2022. Баскетбол. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
9	Ведение мяча в движении с изменением направления. Профилактика умственного перенапряжения.	1
10	Ведение мяча вокруг стоек (обводка). Упражнения для профилактики утомления.	1
11	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением.	1
12	Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением. Броски в кольцо одной рукой от плеча с двух шагов.	1
13	Тактические действия в тройках с изменением позиций.	1
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу с	1

	сопротивлением. Броски в кольцо одной рукой от плеча с двух шагов. Двигательные действия.	
15	Волейбол. Верхняя передача мяча над собой и в парах.	1
16	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача через сетку.	1
17	Учебная игра в волейбол. Нижняя передача мяча над собой и в парах.	1
18	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1
19	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1
20	Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия.	1
21	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1
22	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).	1
23	Гимнастика с элементами акробатики Инструктаж по охране труда для обучающихся при занятиях гимнастикой ИОТ-40-2022. Акробатика. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1
24	Три кувырка вперёд слитно в стойку ноги врозь. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1
25	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Регулирования вегетативной нервной системы.	1
26	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.	1
27	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1
28	Строевые упражнения. Лазанье по канату в три приема.	1
29	Гимнастическая комбинация на перекладине.	1
30	Висы и упоры на гимнастической стенке и перекладине. Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	1
31	Мост из положения стоя (зачет). Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	1

32	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1
33	Лазанье по канату в два приема.	1
34	Танцевальные движения. Акробатическая комбинация.	1
35	Опорный прыжок боком с поворотом на 90 (дев.), согнув ноги (мал.).	1
36	Инструктаж по охране труда обучающихся при занятиях по лыжной подготовке ИОТ-42-2022. Подбор инвентаря. Разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1
37	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием.	1
39	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	1
40	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	1
41	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах одношажным ходом (зачет).	1
42	Стойки при спусках, подъемах, торможении. Профилактики общего утомления и остроты зрения.	1
43	Одновременный одношажный ход. Старт и стартовый разгон. Способы закаливания организма.	1
44	Повороты переступанием в движении. Укрепление сердечно-сосудистой системы.	1
45	Переход с одного лыжного хода на другой. Значение занятий лыжным спортом. Повороты махом на месте.	1
46	Встречная эстафета. Виды лыжного спорта. Подъем скользящим шагом.	1
47	Торможение боковым скольжением. Коньковый ход по учебной лыжне.	1
48	Одновременный двушажный ход. Коррекция избыточной массы тела.	1
49	Торможение и поворот плугом. Укрепление дыхательной системы. Одновременный бесшажный ход.	1
50	Спуски с пологих склонов в средней стойке. Способы	1

	преодоления естественных препятствий на лыжах.	
51	Торможение плугом и полу плугом (зачет). ОРУ на развитие выносливости.	1
52	Одновременный двушажный ход по учебной лыжне. Спуски с пологих склонов в низкой стойке.	1
53	Разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой при избыточном весе. Виды торможений.	1
54	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Подъем «лесенкой» и спуски.	1
55	Оказание первой помощи при обморожениях и травма. Попеременный бесшажный ход. Подъем «елочкой» и спуски.	1
56	Повороты переступанием в движении. Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 4,5 км.	1
57	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО». Прохождение дистанции 3 км.	1
58	Инструктаж по охране труда для обучающихся для спортивных видов спорта ИОТ-39-2022. Волейбол. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1
59	Прямой нападающий удар, тактические действия в защите и нападении. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1
60	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1
61	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1
62	Правила игры в мини-футбол.	1
63	Инструктаж по охране труда для обучающихся при занятиях легкой атлетикой ИОТ-41-2022. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием».	1
64	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО». Бег 60 метров.	1

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Инструкция по охране труда для обучающихся ИОТ-01-2022. Инструктаж по охране труда для обучающихся при занятиях легкой атлетикой ИОТ-41-2022. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
2.	Бег на короткие дистанции.	1
3.	Бег на длинные дистанции.	1
4.	Прыжки в длину «прогнувшись».	1
5.	Прыжки в длину «согнув ноги».	1
6.	Прыжки в высоту.	1
7.	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. (зачет).	1
8.	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	1
9.	Туристские походы как форма активного отдыха.	1
10.	Инструктаж по охране труда для обучающихся для спортивных видов спорта ИОТ-39-2022. Ведение мяча.	1
11.	Передача мяча.	1
12.	Приемы и броски мяча на месте.	1
13.	Приемы и броски мяча в прыжке.	1
14.	Приемы и броски мяча после ведения.	1
15.	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1
16.	Приёмы и передачи мяча на месте.	1
17.	Приёмы и передачи в движении.	1
18.	Инструктаж по охране труда для обучающихся при занятиях гимнастикой ИОТ-40-2022. Акробатика.	1
19.	Кувырок назад в упор. (зачет).	1

20.	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине.	1
21.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	1
22.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1
23.	Упражнения черлидинга.	1
24.	Висы и упоры на гимнастической стенке и перекладине.	1
25.	Лазанье по канату в два приема без помощи ног.	1
26.	Стойка на голове с помощью рук с согнутыми ногами.	1
27.	Мост из положения стоя.	1
28.	Опорный прыжок, согнув ноги.	1
29.	Опорный прыжок любым изученным способом.	1
30.	Длинный кувырок с разбега. Профессионально-прикладная физическая культура.	1
31.	Акробатическая комбинация.	1
32.	Инструктаж по охране труда обучающихся при занятиях по лыжной подготовке ИОТ-42-2022. Подбор инвентаря. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1
33.	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Банные процедуры.	1
34.	Передвижение одновременным одношажным ходом. (зачет).	1
35.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Измерение функциональных резервов организма.	1
36.	Скользкий шаг без палок. Овладение техники лыжных ходов.	1
37.	Разновидности поворотов на лыжах.	1
38.	Коньковый ход. (зачет). Техника безопасности по лыжам.	1
39.	Подъем «ёлочкой» на пологий склон.	1

40.	Попеременный двушажный ход по кругу. Повороты перемахом в движении.	1
41.	Скольжение одновременным бесшажным ходом по «прямой». Спуски с пологих склонов в разных стойках. Торможение «плугом».	1
42.	Одновременный двушажный ход по учебной лыжне.	1
43.	Виды торможения.	1
44.	Торможение боковым скольжением. Коньковый ход по учебной лыжне.	1
45.	Подъем «лесенкой» на пологий склон. Попеременный бесшажный ход.	1
46.	Коньковый ход. Спуски с пологих склонов и скольжение. Передача эстафеты на лыжах.	1
47.	Прохождение дистанции 3 км (дев.), 5 км (мал.).	1
48.	Занятия физической культурой и режим питания.	1
49.	Инструктаж по охране труда для обучающихся для спортивных видов спорта ИОТ-39-2022. Удары.	1
50.	Ведение мяча.	1
51.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха.	1
52.	Приемы мяча. Блокировка.	1
53.	Передачи мяча. (зачет).	1
54.	Остановки и удары по мячу в движении. Остановки и удары по мячу с места.	1
55.	Верхняя передача мяча над собой и в парах. Нижняя передача мяча над собой и в парах.	1
56.	Нижняя прямая подача через сетку. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	1
57.	Учебная игра в волейбол.	1

58.	Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1
59.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие).	1
60.	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени.	1
61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м.	1
62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м.	1
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 100м.	1
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м.	1
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 3000м.	1
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км.	1
67.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 5к.	1
68.	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

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

- Физическая культура: 5-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 547202938716807997915962127595569658521524720965

Владелец Мухина Светлана Сергеевна

Действителен с 24.04.2024 по 24.04.2025