

Приложение
К содержательному разделу
Основной образовательной программы
Основного общего образования

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»

Срок освоения – 5 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов МОУ гимназии №13 разработана в соответствии с документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287”;
- приказом Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023 г. N 370 “Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования”;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 1 февраля 2024 г. № 62 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ основного общего образования и среднего общего образования”;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 января 2024 г. № 31 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных стандартов начального общего образования и основного общего образования ”;
- приказом Минпросвещения России от 19.03.2024 N 171 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования"(Зарегистрировано в Минюсте России 11.04.2024 N 77830);
- постановлением Главного

государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020г. №61573);

- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН **1.2.3685-21** "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Основной образовательной программой основного общего образования МОУ Гимназии №13; - Уставом МОУ Гимназии № 13.

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

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

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

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых

мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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).

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 места, способом «согнув ноги».

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

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.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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, культурноэтнических 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. 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 опорнодвигательного 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.

Передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Подтягивания от перекладины из упора о стену, отжимания, упражнения на растяжку.

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно

(мальчики). Подтягивания , отжимания , упражнения на растяжку «складочка» 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: ранее разученные прыжковые упражнения в длину, напрыгивание и спрыгивание.

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

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.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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.

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».

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 элементы (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комбинация на гимнастическом скамье из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие, отжимания, упражнения на растяжку (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Подтягивания, отжимания, упражнения на растяжку (мальчики) Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на короткие и средние дистанции, бег на длинные дистанции без учета времени, эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с места в длину способом «согнув ноги».

Метание малого (теннисного) мяча на дальность, метание мяча в цель.

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.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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, культурноэтнических 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 гимнастической скамье 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). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, эстафетный бег, бег с переменной скоростью, бег на короткие дистанции с низкого и высокого старта, прыжок в длину с места.

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 «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.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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.

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).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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.

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, набивных мячей и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (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 (на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных 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 мишеням. 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 в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре. 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).

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. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастической скамье (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 непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании 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).

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. 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. 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 «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски

набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

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

работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием

здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**: составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя

и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня; составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий; осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастической скамье 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 места способом «согнув ноги»; 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);

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 физкультурминуток 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 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; 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);

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

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

мишень; 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);

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 гимнастической скамье из ранее освоенных упражнений с

добавлением элементов акробатики и гимнастики (девушки); выполнять прыжок в длину с места способом «согнув ноги», 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; 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);

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; 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; 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); выполнять гимнастические элементы и акробатические связки (девушки); составлять и выполнять комплекс гимнастики с включением элементов, 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 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.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре. (поурочное планирование)

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование темы (раздела);	Наименование темы каждого урока	Количес тво часов	Дата				Электронные цифровые образовательные ресурсы
				5 А		5 Б		
				План	Факт	План	Факт	
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.	Знания о физической культуре 3 часа	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой	1					www.school.edu.ru
2.		Связь физической культуры с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1					www.school.edu.ru
3.		Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	1					www.school.edu.ru
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								

4.	Способы самостоятельной деятельности 5 часов	Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью	1					www.school.edu.ru
5.		Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения.	1					www.school.edu.ru
6.		Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушения в условия учебной деятельности .	1					www.school.edu.ru
7.		Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	1					www.school.edu.ru
8.		Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях ,предупреждение травматизма .	1					www.school.edu.ru

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

9	Физкультурно оздоровительная деятельность 6 часов .	Роль и значение физкультурно оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1					www.school.edu.ru
10		Отработка упражнений утренней зарядки и физкультминуток.	1					www.school.edu.ru
11		Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий.	1					www.school.edu.ru
12		Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации.	1					www.school.edu.ru
13		Разучивание упражнений в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом.	1					www.school.edu.ru
14		Разучивание упражнений с гантелями на развитие отдельных мышечных групп. Составляют комплекс упражнений.	1					www.school.edu.ru
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность								
15	Легкая атлетика (Модуль «Лёгкая атлетика») 8 часов	Инструктаж по Т.Б. Закрепление и совершенствование техники высокого старта. Стартовый разгон, бег по дистанции.	1					www.school.edu.ru
16		Стартовый разгон. Разучивают бег с максимальной скоростью с	1					www.school.edu.ru

		высокого старта по учебной дистанции в 60 м.						
17		Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.	1					www.school.edu.ru
18		Разучивание бега с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.	1					www.school.edu.ru
19		Бег по дистанции 1 км на результат .	1					www.school.edu.ru
20		Закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги»	1					www.school.edu.ru
21		Прыжки в длину на результат.	1					www.school.edu.ru
22		Разучивание техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений .	1					www.school.edu.ru
23	Гимнастика (Модуль «Гимнастика») 8 часов .	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке).	1					www.school.edu.ru
24		Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках	1					www.school.edu.ru

25		Разучивание техники опорного прыжка по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения .	1					www.school.edu.ru
26		Разучивание упражнений – акробатических комбинации на полу, на гимнастической скамейке.	1					www.school.edu.ru
27		Опорные прыжки через гимнастическую скамью ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастической скамье с последующим спрыгиванием (девочки).	1					www.school.edu.ru
28		Передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки).	1					www.school.edu.ru
29		Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком.	1					www.school.edu.ru
30		Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»	1					www.school.edu.ru

31	Спортивные игры. Баскетбол 10 часов	Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Техника безопасности на уроках баскетбола.	1				www.school.edu.ru
32		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах).	1				www.school.edu.ru
33		Закрепление и совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правыми левым боком (обучение в парах).	1				www.school.edu.ru
34		Закрепление и совершенствование технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой».	1				www.school.edu.ru
35		Изучение техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой». Эстафеты	1				www.school.edu.ru
36		Разучивание техники броска мяча в корзину по фазам и в полной координации.	1				www.school.edu.ru
37		Разучивание техники броска мяча в корзину по фазам и в полной координации.	1				www.school.edu.ru
38		Изучение техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, в движении .	1				www.school.edu.ru
39		Броски мяча в кольцо различными способами.	1				www.school.edu.ru

40		Учебная игра.	1				www.school.edu.ru
41	Спортивные игры. Волейбол 10 часов	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Технические действия с мячом	1				www.school.edu.ru
42		Прямая нижняя подача .	1				www.school.edu.ru
43		Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте.	1				www.school.edu.ru
44		Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в движении .	1				www.school.edu.ru
45		Технические действия с мячом .	1				www.school.edu.ru
46		Техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении. Работа в парах – тройках.	1				www.school.edu.ru
47		Совершенствование техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком.	1				www.school.edu.ru
48		Прием и передача мяча сверху .Учебная игра .	1				www.school.edu.ru
49		Прием и передача мяча снизу .Учебная игра .	1				www.school.edu.ru
50		Ученая игра . С выполнением разученных технических действий с мячом .	1				www.school.edu.ru

51	Спортивные игры. Футбол 4 часа	Т.Б. на уроках футбола . Техника удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1					www.school.edu.ru
52		Изучение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра	1					www.school.edu.ru
53		Изучение техники ведения футбольного мяча с изменением направления движения. Учебная игра .	1					www.school.edu.ru
54		Изучение подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	1					www.school.edu.ru
55		История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни . Правила выполнения спортивных нормативов . Физическая подготовка.	1					www.school.edu.ru
56		Правила Т на уроках при подготовке к ГТО .ЗОЖ . Первая помощь при травмах .	1					www.school.edu.ru
57		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 30 м .Эстафеты .	1					www.school.edu.ru

58	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт») 14 часов .	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 30 м .Эстафеты .	1					www.school.edu.ru
59		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000 м	1					www.school.edu.ru
60		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000 м	1					www.school.edu.ru
61		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики . Низкая перекладина 90 см (упор о стену)– девочки.	1					www.school.edu.ru
62		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО : сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу .	1					www.school.edu.ru
63		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье .	1					www.school.edu.ru
64		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине . Подвижные игры .	1					www.school.edu.ru

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами . Подвижные игры .	1					www.school.edu.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3*10 . Эстафеты	1					www.school.edu.ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150 гр. с места . Подвижные игры .	1					www.school.edu.ru
68	Летний фестиваль ГТО . Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1					www.school.edu.ru
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68					

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование темы (раздела);	Наименование темы каждого урока	Количес тво часов	Дата				Электронные цифровые образовательные ресурсы
				6 А		6 Б		
				План	Факт	План	Факт	
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.	Знания о физической культуре 3 часа	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой	1					www.school.edu.ru
2.		Связь физической культуры с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1					www.school.edu.ru
3.		Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	1					www.school.edu.ru
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
4.	Способы самостоятельной деятельности 5 часов	Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью	1					www.school.edu.ru
5.		Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения.	1					www.school.edu.ru

6.		Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушения в условия учебной деятельности .	1					www.school.edu.ru
7.		Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	1					www.school.edu.ru
8.		Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях ,предупреждение травматизма .	1					www.school.edu.ru

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

9	Физкультурно оздоровительная деятельность 6 часов .	Роль и значение физкультурно оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1					www.school.edu.ru
10		Отработка упражнений утренней зарядки и физкультминуток.	1					www.school.edu.ru
11		Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий.	1					www.school.edu.ru
12		Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации.	1					www.school.edu.ru

13		Разучивание упражнений в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом.	1					www.school.edu.ru
14		Разучивание упражнений с гантелями на развитие отдельных мышечных групп. Составляют комплекс упражнений.	1					www.school.edu.ru

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

15	Легкая атлетика (Модуль «Лёгкая атлетика») 8 часов	Инструктаж по Т.Б. Закрепление и совершенствование техники высокого старта. Стартовый разгон, бег по дистанции.	1					www.school.edu.ru
16		Стартовый разгон. Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.	1					www.school.edu.ru
17		Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.	1					www.school.edu.ru
18		Разучивание бега с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.	1					www.school.edu.ru
19		Бег по дистанции 1 км на результат .	1					www.school.edu.ru
20		Закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги»	1					www.school.edu.ru
21		Прыжки в длину на результат.	1					www.school.edu.ru
22		Разучивание техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений .	1					www.school.edu.ru

23	Гимнастика (Модуль «Гимнастика») 8 часов .	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке).	1					www.school.edu.ru
24		Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках	1					www.school.edu.ru
25		Разучивание техники опорного прыжка по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения .	1					www.school.edu.ru
26		Разучивание упражнений – акробатических комбинации на полу, на гимнастической скамейке.	1					www.school.edu.ru
27		Опорные прыжки через гимнастическую скамью ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастической скамье с последующим спрыгиванием (девочки).	1					www.school.edu.ru
28		Передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки).	1					www.school.edu.ru
29		Упражнения на гимнастической лестнице: пере лазание приставным шагом правым и левым боком.	1					www.school.edu.ru

30		Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»	1					www.school.edu.ru
----	--	---	---	--	--	--	--	--

31	Спортивные игры. Баскетбол 10 часов	Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Техника безопасности на уроках баскетбола.	1					www.school.edu.ru
32		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах).	1					www.school.edu.ru
33		Закрепление и совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правыми левым боком (обучение в парах).	1					www.school.edu.ru
34		Закрепление и совершенствование технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой».	1					www.school.edu.ru
35		Изучение техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой». Эстафеты	1					www.school.edu.ru
36		Разучивание техники броска мяча в корзину по фазам и в полной координации.	1					www.school.edu.ru
37		Разучивание техники броска мяча в корзину по фазам и в полной координации.	1					www.school.edu.ru
38		Изучение техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, в движении .	1					www.school.edu.ru
39		Броски мяча в кольцо различными способами.	1					www.school.edu.ru
40		Учебная игра.	1					www.school.edu.ru

41	Спортивные игры. Волейбол 10 часов	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Технические действия с мячом	1				www.school.edu.ru
42		Прямая нижняя подача .	1				www.school.edu.ru
43		Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте.	1				www.school.edu.ru
44		Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в движении .	1				www.school.edu.ru
45		Технические действия с мячом .	1				www.school.edu.ru
46		Техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении. Работа в парах – тройках.	1				www.school.edu.ru
47		Совершенствование техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком.	1				www.school.edu.ru
48		Прием и передача мяча сверху .Учебная игра .	1				www.school.edu.ru
49		Прием и передача мяча снизу .Учебная игра .	1				www.school.edu.ru
50		Ученая игра . С выполнением разученных технических действий с мячом .	1				www.school.edu.ru
51	Спортивные игры. Футбол 4 часа	Т.Б. на уроках футбола . Техника удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1				www.school.edu.ru

52		Изучение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра	1					www.school.edu.ru
53		Изучение техники ведения футбольного мяча с изменением направления движения. Учебная игра .	1					www.school.edu.ru
54		Изучение подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	1					www.school.edu.ru
55	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт») 14 часов .	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни . Правила выполнения спортивных нормативов . Физическая подготовка						www.school.edu.ru
56		Правила Т на уроках при подготовке к ГТО .ЗОЖ . Первая помощь при травмах .					www.school.edu.ru	
57		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 30 м .Эстафеты .					www.school.edu.ru	
58		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 30 м .Эстафеты .					www.school.edu.ru	
59		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000 м	1				www.school.edu.ru	
60		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000 м	1				www.school.edu.ru	
61		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики . Низкая	1				www.school.edu.ru	

	перекладина 90 см (упор о стену)– девочки.						
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО : сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу .	1					www.school.edu.ru
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье .	1					www.school.edu.ru
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине . Подвижные игры .	1					www.school.edu.ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами . Подвижные игры .	1					www.school.edu.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3*10 . Эстафеты	1					www.school.edu.ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150 гр. с места . Подвижные игры .	1					www.school.edu.ru
68	Летний фестиваль ГТО . Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1					www.school.edu.ru
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68					

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование темы (раздела);	Наименование темы каждого урока	Количес тво часов	Дата				Электронные цифровые образовательные ресурсы
				7 А		7 Б		
				План	Факт	План	Факт	
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.	Знания о физической культуре 3 часа	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	1					www.school.edu.ru
2.		Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1					www.school.edu.ru
3.		Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека	1					www.school.edu.ru
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								

4.	Способы самостоятельной деятельности 5 часов	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.	1					www.school.edu.ru
5.		Изучение основных правила технической подготовки, необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям.	1					www.school.edu.ru
6.		Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	1					www.school.edu.ru
7.		Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Планирование занятий технической подготовкой.	1					www.school.edu.ru
8.		Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	1					www.school.edu.ru

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

9	Физкультурно оздоровительная деятельность 3 часов .	Роль и значение физкультурно оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1					www.school.edu.ru
10		Упражнения для коррекции телосложения, для профилактики нарушения осанки.	1					www.school.edu.ru
11		Составление комплекса профилактических упражнений,	1					www.school.edu.ru

		включение в него упражнений дыхательной гимнастики.						
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность								
12	Легкая атлетика (Модуль «Лёгкая атлетика») 10 часов	Инструктаж по Т.Б. совершенствование техники высокого старта. Стартовый разгон, бег по дистанции.	1					www.school.edu.ru
13		Стартовый разгон. Бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.	1					www.school.edu.ru
14		Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с низкого старта.	1					www.school.edu.ru
15		Бега с равномерной скоростью по дистанции в 1500-20000 м. Кроссовый бег.	1					www.school.edu.ru
16		Бег по дистанции 1500 м на результат	1					www.school.edu.ru
17		Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1					www.school.edu.ru
18		Закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги».	1					
19		Прыжки в длину на результат.	1					www.school.edu.ru
20		Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1					
21		Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений .	1					www.school.edu.ru

22	Гимнастика (Модуль «Гимнастика») 8 часов .	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. 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).	1					www.school.edu.ru
23		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).	1					www.school.edu.ru
24		Акробатические комбинации . Составление и ранее изученных элементов .	1					www.school.edu.ru
25		Комбинации гимнастических элементов на низкой гимнастической перекладине .	1					www.school.edu.ru
26		Комплекс упражнений , на гимнастической скамье включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе .	1					www.school.edu.ru
27		Комбинация на гимнастической скамье из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие.	1					www.school.edu.ru
28		Упражнения на гимнастической лестнице: пере лазание	1					www.school.edu.ru

		приставным шагом правым и левым боком. Упражнения на укрепление силовых качеств .						
29		Круговая тренировка с использованием упражнений на развитие гибкости , координации и скоростно– силовых качеств .	1					www.school.edu.ru

30	Спортивные игры. Баскетбол 10 часов	Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Техника безопасности на уроках баскетбола. Передача мяча после отскока от пола .	1					www.school.edu.ru
31		Ловля мяча после отскока от пола . Работа в парах ,группах .	1					www.school.edu.ru
32		Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди после ведения.	1					www.school.edu.ru
33		Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди после ведения. Броски на результат.	1					www.school.edu.ru
34		Совершенствование технике ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения.	1					www.school.edu.ru
35		Закрепление и совершенствование бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине.	1					www.school.edu.ru
36		Совершенствование игровых действий в нападении и защите, игра по правилам с использованием разученных	1					www.school.edu.ru

		технических действий (обучение в командах).						
37		Игра по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1					www.school.edu.ru
38		Игра по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1					www.school.edu.ru
39		Ученая игра «Баскетбол» на результат.	1					www.school.edu.ru
40	Спортивные игры. Волейбол 8 часов	Т.Б. на уроках волейбола. Технические действия с мячом .Совершенствование ранее изученных.	1					www.school.edu.ru
41		Совершенствование техники с мячом. Верхняя прямая подача .	1					www.school.edu.ru
42		Совершенствование техники с мячом. Нижняя прямая подача.	1					www.school.edu.ru
43		Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1					www.school.edu.ru
44		Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах). То же через сетку .	1					www.school.edu.ru
45		Совершенствование передачи мяча в пара , тройках , группах .	1					www.school.edu.ru
46		Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных	1					www.school.edu.ru

		технических действий (обучение в командах).						
47		Игра "Волейбол" на результат.	1					www.school.edu.ru
48	Спортивные игры. Футбол 5 часа	Т.Б. на уроках футбола . Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	1					www.school.edu.ru
49		Тактические действия при выполнении углового удара.	1					www.school.edu.ru
50		Изучение техники ведения футбольного мяча с изменением направления движения. Учебная игра .	1					www.school.edu.ru
51		Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1					www.school.edu.ru
52		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов .	1					www.school.edu.ru
53	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт») 16 часов .	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1					www.school.edu.ru
54		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1					www.school.edu.ru
55		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1					www.school.edu.ru
56		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3000 м	1					www.school.edu.ru

57		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1					www.school.edu.ru
58		Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Русская лапта.	1					www.school.edu.ru
59		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Русская лапта	1					www.school.edu.ru
60		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Русская лапта.	1					www.school.edu.ru
61		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1					www.school.edu.ru
62		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1					www.school.edu.ru
63		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Русская лапта	1					www.school.edu.ru
64		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1					www.school.edu.ru

65		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1					www.school.edu.ru
66		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Русская лапта.	1					www.school.edu.ru
67		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1					www.school.edu.ru
68		Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени						www.school.edu.ru
		ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68					

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование темы (раздела);	Наименование темы каждого урока	Количес- тво часов	Дата				Электронные цифровые образовательные ресурсы
				8 А		8 Б		
				План	Факт	План	Факт	
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.	Знания о физической культуре 3 часа	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	1					www.school.edu.ru
2.		Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1					www.school.edu.ru
3.		Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека	1					www.school.edu.ru
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
4.	Способы самостоятельной деятельности	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.	1					www.school.edu.ru

5.	5 часов	Изучение основных правила технической подготовки, необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям.	1					www.school.edu.ru
6.		Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	1					www.school.edu.ru
7.		Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Планирование занятий технической подготовкой.	1					www.school.edu.ru
8.		Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	1					www.school.edu.ru

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

9	Физкультурно оздоровительная деятельность 3 часов .	Роль и значение физкультурно оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1					www.school.edu.ru
10		Упражнения для коррекции телосложения, для профилактики нарушения осанки.	1					www.school.edu.ru
11		Составление комплекса профилактических упражнений, включение в него упражнений дыхательной гимнастики.	1					www.school.edu.ru

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

12	Легкая атлетика (Модуль «Лёгкая атлетика») 10 часов	Инструктаж по Т.Б. совершенствование техники высокого старта. Стартовый разгон, бег по дистанции.	1					www.school.edu.ru
13		Стартовый разгон. Бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.	1					www.school.edu.ru
14		Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с низкого старта.	1					www.school.edu.ru
15		Бега с равномерной скоростью по дистанции в 1500-20000 м. Кроссовый бег.	1					www.school.edu.ru
16		Бег по дистанции 1500 м на результат	1					www.school.edu.ru
17		Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1					www.school.edu.ru
18		Закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги».	1					
19		Прыжки в длину на результат.	1					www.school.edu.ru
20		Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1					
21		Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений .	1					www.school.edu.ru

22	Гимнастика (Модуль «Гимнастика») 8 часов .	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. 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).	1					www.school.edu.ru
23		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).	1					www.school.edu.ru
24		Акробатические комбинации . Составление и ранее изученных элементов .	1					www.school.edu.ru
25		Комбинации гимнастических элементов на низкой гимнастической перекладине .	1					www.school.edu.ru
26		Комплекс упражнений , на гимнастической скамье включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе .	1					www.school.edu.ru
27		Комбинация на гимнастической скамье из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие.	1					www.school.edu.ru
28		Упражнения на гимнастической лестнице: пере лазание	1					www.school.edu.ru

		приставным шагом правым и левым боком. Упражнения на укрепление силовых качеств .						
29		Круговая тренировка с использованием упражнений на развитие гибкости , координации и скоростно– силовых качеств .	1					www.school.edu.ru

30	Спортивные игры. Баскетбол 10 часов	Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Техника безопасности на уроках баскетбола. Передача мяча после отскока от пола .	1					www.school.edu.ru
31		Ловля мяча после отскока от пола . Работа в парах ,группах .	1					www.school.edu.ru
32		Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди после ведения.	1					www.school.edu.ru
33		Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди после ведения. Броски на результат.	1					www.school.edu.ru
34		Совершенствование технике ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения.	1					www.school.edu.ru
35		Закрепление и совершенствование бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине.	1					www.school.edu.ru
36		Совершенствование игровых действий в нападении и защите, игра по правилам с использованием разученных	1					www.school.edu.ru

		технических действий (обучение в командах).						
37		Игра по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1					www.school.edu.ru
38		Игра по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1					www.school.edu.ru
39		Ученая игра «Баскетбол» на результат.	1					www.school.edu.ru
40	Спортивные игры. Волейбол 8 часов	Т.Б. на уроках волейбола. Технические действия с мячом .Совершенствование ранее изученных.	1					www.school.edu.ru
41		Совершенствование техники с мячом. Верхняя прямая подача .	1					www.school.edu.ru
42		Совершенствование техники с мячом. Нижняя прямая подача.	1					www.school.edu.ru
43		Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1					www.school.edu.ru
44		Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах). То же через сетку .	1					www.school.edu.ru
45		Совершенствование передачи мяча в пара , тройках , группах .	1					www.school.edu.ru
46		Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных	1					www.school.edu.ru

		технических действий (обучение в командах).						
47		Игра "Волейбол" на результат.	1					www.school.edu.ru
48	Спортивные игры. Футбол 5 часа	Т.Б. на уроках футбола . Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	1					www.school.edu.ru
49		Тактические действия при выполнении углового удара.	1					www.school.edu.ru
50		Изучение техники ведения футбольного мяча с изменением направления движения. Учебная игра .	1					www.school.edu.ru
51		Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1					www.school.edu.ru
52		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов .	1					www.school.edu.ru
53	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт») 16 часов .	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1					www.school.edu.ru
54		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1					www.school.edu.ru
55		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1					www.school.edu.ru
56		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3000 м	1					www.school.edu.ru

57		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1					www.school.edu.ru
58		Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Русская лапта.	1					www.school.edu.ru
59		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Русская лапта	1					www.school.edu.ru
60		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Русская лапта.	1					www.school.edu.ru
61		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1					www.school.edu.ru
62		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1					www.school.edu.ru
63		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Русская лапта	1					www.school.edu.ru
64		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1					www.school.edu.ru

65		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1					www.school.edu.ru
66		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Русская лапта.	1					www.school.edu.ru
67		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1					www.school.edu.ru
68		Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени						www.school.edu.ru
		ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68					

9 класс

№ п/п	Наименование темы (раздела);	Наименование темы каждого урока	Количес тво часов	Дата				Электронные цифровые образовательные ресурсы
				9 А		9 Б		
				План	Факт	План	Факт	
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.	Знания о физической культуре 3 часа	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека .	1					www.school.edu.ru
2.		Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	1					www.school.edu.ru
3.		Понятие «профессионально прикладная физическая культура», цели профессионально прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека,	1					www.school.edu.ru
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
4.	Способы самостоятельной деятельности 5 часов	Знакомство с процедурой массажа как средство восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный).	1					www.school.edu.ru

5.	Знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности.	1					www.school.edu.ru
6.	Знакомство с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»).	1					www.school.edu.ru
7.	Знакомство с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению.	1					www.school.edu.ru
8.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха.	1					www.school.edu.ru

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

9	Физкультурно оздоровительная деятельность 3 часов .	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела .	1				www.school.edu.ru
10		Комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела.	1				www.school.edu.ru
11		Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	1				www.school.edu.ru

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

12	Легкая атлетика (Модуль «Лёгкая атлетика») 10 часов	Инструктаж по Т.Б. совершенствование техники низкого старта. Стартовый разгон, бег по дистанции.	1					www.school.edu.ru
13		Бег с максимальной скоростью с низкого старта по учебной дистанции в 60 м.	1					www.school.edu.ru
14		Бег на средние дистанции .	1					www.school.edu.ru
15		Кроссовый бег. Бег в течении 15 минут .	1					www.school.edu.ru
16		Бег по дистанции 2000 м(девочки) ,3000 м (мальчики)на результат .	1					www.school.edu.ru
17		Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1					www.school.edu.ru
18		Прыжки в длину с места способом «согнув ноги».	1					
19		Прыжки в длину с места способом «согнув ноги», на результат.	1					www.school.edu.ru
20		Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	1					
21		Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. На результат	1					www.school.edu.ru
22	Гимнастика (Модуль «Гимнастика») 8 часов .	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь.	1					www.school.edu.ru

23		Кувырок назад в упор.	1					www.school.edu.ru
24		Акробатические комбинации . Составление и ранее изученных элементов .	1					www.school.edu.ru
25		Комбинации гимнастических элементов на низкой гимнастической перекладине .	1					www.school.edu.ru
26		Комплекс упражнений , на гимнастической скамье включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе .	1					www.school.edu.ru
27		Комбинация на гимнастической скамье из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие.	1					www.school.edu.ru
28		Упражнения на гимнастической лестнице: пере лазание приставным шагом правым и левым боком. Упражнения на укрепление силовых качеств .	1					www.school.edu.ru
29		Круговая тренировка с использованием упражнений на развитие гибкости , координации и скоростно– силовых качеств .	1					www.school.edu.ru

30	Спортивные игры. Баскетбол 9 часов	Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Техника безопасности на уроках баскетбола. Ведение мяча.	1					www.school.edu.ru
----	---	--	---	--	--	--	--	--

31		Техническая подготовка в игровых действиях: ведение мяча.	1					www.school.edu.ru
32		Техническая подготовка в игровых действиях: передачи мяча.	1					www.school.edu.ru
33		Ведение и передача мяча. Работа в парах , группах.	1					www.school.edu.ru
34		Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1					www.school.edu.ru
35		Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1					www.school.edu.ru
36		Игра по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1					www.school.edu.ru
37		Ученая игра «Баскетбол» .	1					www.school.edu.ru
38		Ученая игра «Баскетбол» на результат.	1					www.school.edu.ru
39	Спортивные игры. Волейбол 10 часов	Т.Б. на уроках волейбола. Технические действия с мячом . Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1					www.school.edu.ru
40		Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1					www.school.edu.ru
41		Приёмы и передачи мяча на месте.	1					www.school.edu.ru
42		Приёмы и передачи мяча на месте.	1					www.school.edu.ru

43		Приёмы и передачи в движении	1					www.school.edu.ru
44		Приёмы и передачи в движении.	1					www.school.edu.ru
45		Удары .	1					www.school.edu.ru
46		Блокировка.	1					www.school.edu.ru
47		Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	1					www.school.edu.ru
48		Игра "Волейбол" на результат.	1					www.school.edu.ru
49	Спортивные игры. Футбол 5 часа	Т.Б. на уроках футбола . Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	1					www.school.edu.ru
50		Тактические действия при выполнении углового удара.	1					www.school.edu.ru
51		Остановки и удары по мячу с места.	1					www.school.edu.ru
52		Остановки и удары по мячу в движении.	1					www.school.edu.ru
53		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов .	1					www.school.edu.ru
54	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1					www.school.edu.ru
55		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1					www.school.edu.ru

56	15 часов .	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1					www.school.edu.ru
57		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1					www.school.edu.ru
58		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1					www.school.edu.ru
59		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1					www.school.edu.ru
60		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1					www.school.edu.ru
61		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1					www.school.edu.ru
62		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1					www.school.edu.ru
63		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Русская лапта	1					www.school.edu.ru
64		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1					www.school.edu.ru

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1					www.school.edu.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Русская лапта.	1					www.school.edu.ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1					www.school.edu.ru
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1					www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68					

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю. А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»

- Физическая культура, 8-9 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ 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»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Стандарт основного общего образования по физической культуре.

2. Примерная программа по физической культуре основного общего образования государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».
3. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2015. – 144 с.

4. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2014.
5. Учебник «Лыжный спорт» под ред. П.М. Виролайнен – изд. Просвещение – 2019 г.
6. «Баскетбол: игра и обучение» автор Ф.Линдерберг – изд. Физкультура и спорт – 2015 г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.school.edu.ru/> - Российский образовательный портал www.k-uroku.ru

- Учительский портал

<https://nsportal.ru/> <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогический идей

«Открытый урок» www.it-n.ru - Сеть творческих учителей <http://interneturok.ru/>

- Видео уроки по школьной программе

