



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ  
ОБЛАСТИ  
НОВОСПАСКИЙ РАЙОН  
МОУ Красносельская СШ



Подписан: Антонов Николай  
Яковлевич  
ОИ-С-001, ОИ-73, О-МОУ  
Красносельская СШ, CN=Антонов  
Николай Яковлевич,  
E=Ant76@mail.ru  
Создано: Я являюсь автором  
этого документа  
Место подписания: место подписания  
Дата: 2023.09.21 12:12:32+04'00'  
Foxit PDF Reader Версия: 112.1

РАССМОТРЕНО  
ШМО учителей художественно-  
прикладного и здоровьесберегающего  
цикла  
  
Куликова М.Г.  
Протокол №1 от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УВР  
  
Куликова Ю.М.  
Протокол №1 от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
  
Антонов Н.Я.  
Приказ №72 от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 1676171)

учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 5 – 6 классов

п.Красносельск 2023г.



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 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). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

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

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

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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



Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы      | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
|  |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |  |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>              |  |                  |                    |                     |  |
| 1.1  | Знания о физической культуре               | 2                |                    |                     |  |
| Итого по разделу   |  | 2                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>      |  |                  |                    |                     |  |
| 2.1  | Способы самостоятельной деятельности       | 3                |                    |                     |  |
| Итого по разделу   |  | 3                |                    |                     |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                        |  | 5                | 0                  | 0                   |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                        |  |                  |                    |                     |  |
| <b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |  |                  |                    |                     |  |
|  |  |                  |                    |                     |  |
| 1.1  | Физкультурно-оздоровительная деятельность  | 2                |                    |                     |  |
| Итого по разделу   |  | 2                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>    |  |                  |                    |                     |  |
| 2.1  | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 8                |                    |                     |  |

|                                     |   |    |   |   |  |
|-------------------------------------|---|----|---|---|--|
| 2.2                                 | Гимнастика (модуль "Гимнастика")  | 8  |   |   |  |
| 2.3                                 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")                              | 7  |   |   |  |
| 2.4                                 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")                         | 8  |   |   |  |
| 2.5                                 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")                          | 7  |   |   |  |
| 2.6                                 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")                            | 7  |   |   |  |
| 2.7                                 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 16 |   |   |  |
| Итого по разделу                    |   | 61 |   |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 0 | 0 |  |

## 6 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы                 | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
|  |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |  |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>              |   |                  |                    |                     |  |
| 1.1  | Знания о физической культуре                          | 2                |                    |                     |  |
| Итого по разделу   |   | 2                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>      |   |                  |                    |                     |  |
| 2.1  | Способы самостоятельной деятельности                  | 3                |                    |                     |  |
| Итого по разделу   |   | 3                |                    |                     |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                        |   |                  |                    |                     |  |
| <b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |   |                  |                    |                     |  |
| 1.1  | Физкультурно-оздоровительная деятельность             | 2                |                    |                     |  |
| Итого по разделу   |   | 2                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>    |   |                  |                    |                     |  |
| 2.1  | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")            | 8                |                    |                     |  |
| 2.2  | Гимнастика (модуль "Гимнастика")                      | 9                |                    |                     |  |
| 2.3  | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")      | 5                |                    |                     |  |
| 2.4  | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8                |                    |                     |  |

|                                     |   |    |   |   |  |
|-------------------------------------|---|----|---|---|--|
| 2.5                                 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")                          | 8  |   |   |  |
| 2.6                                 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")                            | 6  |   |   |  |
| 2.7                                 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 17 |   |   |  |
| Итого по разделу                    |   | 61 |   |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 0 | 0 |  |



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

| № п/п | Тема урока  | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
|       |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |  |
| 1     | Физическая культура в основной школе<br>Физическая культура и здоровый образ жизни человека | 1                |                    |                     | 01.09.2023    |  |
| 2     | Олимпийские игры древности  | 1                |                    |                     | 05.09.2023    |  |
| 3     | Режим дня<br>Наблюдение за физическим развитием   | 1                |                    |                     | 08.09.2023    |  |
| 4     | Организация и проведение самостоятельных занятий  | 1                |                    |                     | 12.09.2023    |  |
| 5     | Определение состояния организма<br>Составление дневника по физической культуре              | 1                |                    |                     | 15.09.2023    |  |
| 6     | Упражнения утренней зарядки   | 1                |                    |                     | 19.09.2023    |  |
| 7     | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности                                   | 1                |                    |                     | 22.09.2023    |  |
| 8     | Бег на длинные дистанции  | 1                |                    |                     | 26.09.2023    |  |

|    |   |   |  |  |            |  |
|----|---|---|--|--|------------|--|
| 9  | Бег на длинные дистанции  | 1 |  |  | 29.09.2023 |  |
| 10 | Бег на короткие дистанции   | 1 |  |  | 03.10.2023 |  |
| 11 | Бег на короткие дистанции   | 1 |  |  | 06.10.2023 |  |
| 12 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»                                 | 1 |  |  | 17.10.2023 |  |
| 13 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»                                 | 1 |  |  | 20.10.2023 |  |
| 14 | Метание малого мяча в неподвижную мишень  | 1 |  |  | 24.10.2023 |  |
| 15 | Метание малого мяча на дальность  | 1 |  |  | 27.10.2023 |  |
| 16 | Упражнения на развитие гибкости   | 1 |  |  | 31.10.2023 |  |
| 17 | Упражнения на развитие координации  | 1 |  |  | 03.11.2023 |  |
| 18 | Упражнения на формирование телосложения<br>Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 |  |  | 07.11.2023 |  |
| 19 | Кувырок вперёд ноги «скрестно»<br>Кувырок назад из стойки на лопатках           | 1 |  |  | 10.11.2023 |  |
| 20 | Опорные прыжки  | 1 |  |  | 14.11.2023 |  |

|    |   |   |  |  |            |  |
|----|---|---|--|--|------------|--|
| 21 | Опорные прыжки  | 1 |  |  | 17.11.2023 |  |
| 22 | Упражнения на низком гимнастическом бревне<br>Упражнения на гимнастической лестнице | 1 |  |  | 28.11.2023 |  |
| 23 | Упражнения на гимнастической скамейке   | 1 |  |  | 01.12.2023 |  |
| 24 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом                                 | 1 |  |  | 05.12.2023 |  |
| 25 | Повороты на лыжах способом переступания   | 1 |  |  | 08.12.2023 |  |
| 26 | Повороты на лыжах способом переступания   | 1 |  |  | 12.12.2023 |  |
| 27 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»  | 1 |  |  | 15.12.2023 |  |
| 28 | Спуск на лыжах с пологого склона  | 1 |  |  | 19.12.2023 |  |
| 29 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона                      | 1 |  |  | 22.12.2023 |  |
| 30 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона                      | 1 |  |  | 26.12.2023 |  |
| 31 | Техника ловли мяча  | 1 |  |  | 29.12.2023 |  |
| 32 | Техника передачи мяча   | 1 |  |  | 09.01.2024 |  |
| 33 | Техника передачи мяча   | 1 |  |  | 12.01.2024 |  |



|    |  |   |  |  |            |  |
|----|--|---|--|--|------------|--|
| 34 | Ведение мяча стоя на месте   | 1 |  |  | 16.01.2024 |  |
| 35 | Ведение мяча в движении  | 1 |  |  | 19.01.2024 |  |
| 36 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |  |  | 23.01.2024 |  |
| 37 | Технические действия с мячом                                       | 1 |  |  | 26.01.2024 |  |
| 38 | Технические действия с мячом                                       | 1 |  |  | 26.01.2024 |  |
| 39 | Прямая нижняя подача мяча  | 1 |  |  | 30.01.2024 |  |
| 40 | Прямая нижняя подача мяча  | 1 |  |  | 02.02.2024 |  |
| 41 | Приём и передача мяча снизу  | 1 |  |  | 02.02.2024 |  |
| 42 | Приём и передача мяча снизу  | 1 |  |  | 06.02.2024 |  |
| 43 | Приём и передача мяча сверху                                       | 1 |  |  | 09.02.2024 |  |
| 44 | Технические действия с мячом                                       | 1 |  |  | 13.02.2024 |  |
| 45 | Технические действия с мячом                                       | 1 |  |  | 16.02.2024 |  |
| 46 | Удар по мячу внутренней стороной стопы                             | 1 |  |  | 27.02.2024 |  |
| 47 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы                | 1 |  |  | 01.03.2024 |  |
| 48 | Ведение футбольного мяча «по прямой»                               | 1 |  |  | 05.03.2024 |  |

|    |   |   |  |  |            |  |
|----|---|---|--|--|------------|--|
| 49 | Ведение футбольного мяча «по прямой»  | 1 |  |  | 12.03.2024 |  |
| 50 | Ведение футбольного мяча «по кругу»   | 1 |  |  | 15.03.2024 |  |
| 51 | Ведение футбольного мяча «по кругу»   | 1 |  |  | 19.03.2024 |  |
| 52 | Ведение футбольного мяча «змейкой»<br>Обводка мячом ориентиров  | 1 |  |  | 22.03.2024 |  |
| 53 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка<br>Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  | 26.03.2024 |  |
| 54 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты  | 1 |  |  | 29.03.2024 |  |
| 55 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты  | 1 |  |  | 02.04.2024 |  |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м  | 1 |  |  | 05.04.2024 |  |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м  | 1 |  |  | 16.04.2024 |  |
| 58 | Правила и техника выполнения  | 1 |  |  | 19.04.2024 |  |

|    |   |   |  |  |            |  |
|----|---|---|--|--|------------|--|
|    | норматива комплекса ГТО:<br>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты                              |   |  |  |            |  |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:<br>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  | 23.04.2024 |  |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты   | 1 |  |  | 26.04.2024 |  |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты   | 1 |  |  | 30.04.2024 |  |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры  | 1 |  |  | 03.05.2024 |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты   | 1 |  |  | 07.05.2024 |  |
| 64 | Правила и техника выполнения  | 1 |  |  | 10.05.2024 |  |

|  |   |    |   |   |            |  |
|--|---|----|---|---|------------|--|
|  | норматива комплекса ГТО:<br>Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине. Подвижные игры                                 |    |   |   |            |  |
| 65                                     | Правила и техника выполнения<br>норматива комплекса ГТО:<br>Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине. Подвижные игры | 1  |   |   | 14.05.2024 |  |
| 66                                     | Правила и техника выполнения<br>норматива комплекса ГТО: Метание<br>мяча весом 150г. Подвижные игры                           | 1  |   |   | 17.05.2024 |  |
| 67                                     | Правила и техника выполнения<br>норматива комплекса ГТО: Челночный<br>бег 3*10м. Эстафеты                                     | 1  |   |   | 21.05.2024 |  |
| 68                                     | Летний фестиваль ГТО. (сдача норм<br>ГТО с соблюдением правил и техники<br>выполнения испытаний (тестов) 3<br>ступени         | 1  |   |   | 24.05.2024 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО<br>ПРОГРАММЕ |   | 68 | 0 | 0 |            |  |

## 6 КЛАСС

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
|       |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |  |
| 1     | Возрождение Олимпийских игр<br>Символика и ритуалы Олимпийских игр   | 1                |                    |                     | 01.09.2023    |  |
| 2     | История первых Олимпийских игр современности   | 1                |                    |                     | 06.09.2023    |  |
| 3     | Составление дневника физической культуры<br>Физическая подготовка человека   | 1                |                    |                     | 08.09.2023    |  |
| 4     | Физическая подготовка человек<br>Основные показатели физической нагрузки   | 1                |                    |                     | 13.09.2023    |  |
| 5     | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой   | 1                |                    |                     | 15.09.2023    |  |
| 6     | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах<br>Упражнения для профилактики нарушения зрения | 1                |                    |                     | 20.09.2023    |  |
| 7     | Упражнения для коррекции телосложения<br>Упражнения для профилактики   | 1                |                    |                     | 22.09.2023    |  |

|    |  |   |  |  |            |  |
|----|--|---|--|--|------------|--|
|    | нарушений осанки<br>Правила и техника выполнения<br>норматива комплекса ГТО: Плавание<br>50м. Подвижные игры |   |  |  |            |  |
| 8  | Старт с опорой на одну руку с<br>последующим ускорением  | 1 |  |  | 27.09.2023 |  |
| 9  | Спринтерский бег   | 1 |  |  | 29.09.2023 |  |
| 10 | Спринтерский бег   | 1 |  |  | 04.10.2023 |  |
| 11 | Гладкий равномерный бег  | 1 |  |  | 06.10.2023 |  |
| 12 | Прыжковые упражнения: прыжок в<br>высоту с разбега способом<br>«перешагивание»                               | 1 |  |  | 18.10.2023 |  |
| 13 | Прыжковые упражнения в длину и<br>высоту   | 1 |  |  | 20.10.2023 |  |
| 14 | Метание малого мяча по движущейся<br>мишени  | 1 |  |  | 25.10.2023 |  |
| 15 | Метание малого мяча по движущейся<br>мишени  | 1 |  |  | 27.10.2023 |  |
| 16 | Акробатические комбинации  | 1 |  |  | 03.11.2023 |  |
| 17 | Акробатические комбинации  | 1 |  |  | 08.11.2023 |  |

|    |  |   |  |  |            |  |
|----|--|---|--|--|------------|--|
| 18 | Опорные прыжки через гимнастического козла   | 1 |  |  | 10.11.2023 |  |
| 19 | Опорные прыжки через гимнастического козла   | 1 |  |  | 15.11.2023 |  |
| 20 | Упражнения на низком гимнастическом бревне   | 1 |  |  | 17.11.2023 |  |
| 21 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине   | 1 |  |  | 28.11.2023 |  |
| 22 | Лазание по канату в три приема   | 1 |  |  | 01.12.2023 |  |
| 23 | Лазание по канату в три приема   | 1 |  |  | 06.12.2023 |  |
| 24 | Упражнения ритмической гимнастики  | 1 |  |  | 08.12.2023 |  |
| 25 | Передвижение одновременным одношажным ходом  | 1 |  |  | 13.12.2023 |  |
| 26 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона  | 1 |  |  | 15.12.2023 |  |
| 27 | Упражнения лыжной подготовки<br>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты | 1 |  |  | 15.12.2023 |  |

|    |  |   |  |  |            |  |
|----|--|---|--|--|------------|--|
| 28 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение                            | 1 |  |  | 20.12.2023 |  |
| 29 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты | 1 |  |  | 22.12.2023 |  |
| 30 | Передвижение в стойке баскетболиста  | 1 |  |  | 27.12.2023 |  |
| 31 | Прыжки вверх толчком одной ногой   | 1 |  |  | 29.12.2023 |  |
| 32 | Остановка двумя шагами и прыжком   | 1 |  |  | 10.01.2024 |  |
| 33 | Упражнения в ведении мяча  | 1 |  |  | 12.01.2024 |  |
| 34 | Упражнения на передачу и броски мяча   | 1 |  |  | 17.01.2024 |  |
| 35 | Упражнения на передачу и броски мяча   | 1 |  |  | 19.01.2024 |  |
| 36 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов                                  | 1 |  |  | 24.01.2024 |  |
| 37 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов                                  | 1 |  |  | 26.01.2024 |  |
| 38 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки                                       | 1 |  |  | 26.01.2024 |  |
| 39 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки                                       | 1 |  |  | 31.01.2024 |  |
| 40 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки                                    | 1 |  |  | 02.02.2024 |  |
| 41 | Передача мяча двумя руками снизу в   | 1 |  |  | 07.02.2024 |  |



|    |  |   |  |  |            |  |
|----|--|---|--|--|------------|--|
|    | разные зоны площадки   |   |  |  |            |  |
| 42 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча                | 1 |  |  | 28.02.2024 |  |
| 43 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху                       | 1 |  |  | 01.03.2024 |  |
| 44 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху                       | 1 |  |  | 06.03.2024 |  |
| 45 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 |  |  | 13.03.2024 |  |
| 46 | Удар по катящемуся мячу с разбега  | 1 |  |  | 15.03.2024 |  |
| 47 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча               | 1 |  |  | 20.03.2024 |  |
| 48 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча                | 1 |  |  | 22.03.2024 |  |
| 49 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча                | 1 |  |  | 27.03.2024 |  |
| 50 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки                      | 1 |  |  | 03.04.2024 |  |
| 51 | Игровая деятельность с   | 1 |  |  | 03.04.2024 |  |

|    |  |   |  |  |            |  |
|----|--|---|--|--|------------|--|
|    | использованием технических приёмов обводки   |   |  |  |            |  |
| 52 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах   | 1 |  |  | 05.04.2024 |  |
| 53 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты   | 1 |  |  | 05.03.2024 |  |
| 54 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м   | 1 |  |  | 17.03.2024 |  |
| 55 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения  | 1 |  |  | 17.03.2024 |  |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  | 19.04.2024 |  |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  | 19.04.2024 |  |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:  | 1 |  |  | 24.04.2024 |  |

|    |  |   |  |  |            |  |
|----|--|---|--|--|------------|--|
|    | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты   |   |  |  |            |  |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:<br>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты        | 1 |  |  | 26.04.2024 |  |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  | 03.05.2024 |  |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  | 08.05.2024 |  |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                    | 1 |  |  | 08.05.2024 |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:<br>Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры        | 1 |  |  | 10.05.2024 |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры                                  | 1 |  |  | 10.05.2024 |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание  | 1 |  |  | 15.05.2024 |  |

|                                      |   |    |   |   |            |  |
|--------------------------------------|---|----|---|---|------------|--|
|                                      | мяча весом 150г. Подвижные игры   |    |   |   |            |  |
| 66                                   | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)                                       | 1  |   |   | 17.05.2024 |  |
| 67                                   | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты   | 1  |   |   | 22.05.2024 |  |
| 68                                   | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1  |   |   | 24.05.2024 |  |
| 5ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 0 | 0 |            |  |



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

А.П.Матвеев, Физическая культура 5 класс/ Москва "Просвещение"2023

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7 классы /

А.П.Матвеев.- М.: Просвещение

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

[resh.edu.ru](http://resh.edu.ru)

[infourok.ru](http://infourok.ru)



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**НОВОСПАССКИЙ РАЙОН**  
**МОУ Красносельская СШ**

РАССМОТРЕНО  
педагогическим советом  
Протокол №1 от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УВР

Куликова ЮМ

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

Приказ №72 от «30» августа 2023 г.

Антонов Н.Я.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 7-9 классов

**п. Красносельск 2023 год**



## *ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА*

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

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

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

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

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного

предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

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

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в 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 физкультурпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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



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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

## Содержание учебного предмета. 7 класс

### **История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.

### **Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.  
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.  
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.  
Подготовка к занятиям физической культурой.  
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).  
Планирование занятий физической культурой.  
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.  
Организация досуга средствами физической культуры.  
**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Организующие команды и приёмы.

## **Содержание учебного предмета. 8 класс**

### **История физической культуры.**

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
- Подготовка к занятиям физической культурой.

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической культурой.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- Организация досуга средствами физической культуры.

### Содержание учебного предмета

#### **История физической культуры.**

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

#### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
- Подготовка к занятиям физической культурой.
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической культурой.

|    |  |   |
|----|--|---|
| 19 | Вырывание и выбивание мяча.  | 1 |
| 20 | Броски одной и двумя руками с места и в движении в кольцо.   | 1 |
| 21 | Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.                                | 1 |
| 22 | Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.                                | 1 |
| 23 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.                            | 1 |
| 24 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.                            | 1 |
| 25 | Тактика свободного нападения.  | 1 |
| 26 | Нападение быстрым прорывом.  | 1 |
| 27 | Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3.   | 1 |
| 28 | Техника безопасности страховки во время занятий на уроках гимнастики. История гимнастики.          | 1 |
| 29 | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения           | 1 |
| 30 | Два кувырка вперед слитно.   | 1 |
| 31 | Кувырок назад в стойку ноги врозь и полушпагат.  | 1 |
| 32 | «Мост» из положения стоя, стойка на голове.  | 1 |
| 33 | «Мост» из положения стоя, стойка на голове.  | 1 |
| 34 | Комплекс акробатических упражнений   | 1 |
| 35 | Комплекс акробатических упражнений   | 1 |
| 36 | Лазанье по канату.   | 1 |
| 37 | Опорный прыжок через козла ноги врозь.   | 1 |
| 38 | Опорный прыжок через козла ноги врозь.   | 1 |
| 39 | Тестирование опорного прыжка через козла ноги врозь.   | 1 |
| 40 | Висы согнувшись и прогнувшись.   | 1 |
| 41 | Висы согнувшись и прогнувшись.   | 1 |
| 42 | Подтягивания на низкой и высокой перекладине на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 43 | Значения развития силовых способностей и гибкости.   | 1 |
| 44 | Тестирование наклона вперед из положения сидя. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.             | 1 |
| 45 | Поднимание туловища за 30 сек. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                             | 1 |
| 46 | ОРУ, круговая тренировка.  | 1 |
| 47 | ОРУ, развитие гибкости.  | 1 |
| 48 | ОРУ, развитие координации.   | 1 |
| 49 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. История лыжного спорта.                        | 1 |
| 50 | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.   | 1 |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 51 | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.   | 1 |
| 52 | Тестирование техники одновременного бесшажного хода.   | 1 |
| 53 | Тестирование техники попеременного двухшажного хода.   | 1 |
| 54 | Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».   | 1 |
| 55 | Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».   | 1 |
| 56 | Тестирование техники торможение «плугом».  | 1 |
| 57 | Повороты переступанием.  | 1 |
| 58 | Повороты переступанием.  | 1 |
| 59 | Тестирование поворота переступанием при спуске с горки.  | 1 |
| 60 | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Прохождение дистанции 3,5 км. | 1 |
| 61 | Одновременный двухшажный ход.  | 1 |
| 62 | Тестирование одновременного двухшажного хода.  | 1 |
| 63 | Дистанция 1000м. Правила соревнований лыжных гонок. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.      | 1 |
| 64 | Тактика действий, обводка игрока во время ведения мяча.  | 1 |
| 65 | Групповая тактика атаки и защиты.  | 1 |
| 66 | Групповая тактика атаки и защиты.  | 1 |
| 67 | История волейбола. Техника безопасности на занятиях волейболом                                   | 1 |
| 68 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.                           | 1 |
| 69 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.                           | 1 |
| 70 | Основные правила игры в волейбол.  | 1 |
| 71 | Прием мяча снизу над собой.  | 1 |
| 72 | Прием мяча снизу над собой.  | 1 |
| 73 | Тестирование техники прием мяча снизу над собой.   | 1 |
| 74 | Нижняя прямая подача мяча.   | 1 |
| 75 | Нижняя прямая подача мяча.   | 1 |
| 76 | Тестирование техники нижней прямой подача мяча.  | 1 |
| 77 | Прямой нападающий удар.  | 1 |
| 78 | Прямой нападающий удар.  | 1 |
| 79 | Тестирование техники прямого нападающего удара.  | 1 |
| 80 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.  | 1 |
| 81 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.  | 1 |
| 82 | Техника безопасности и профилактика травматизма на уроках спортивные игры и легкая атлетика.     | 1 |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 83  | Эстафетный бег.  | 1 |
| 84  | Эстафетный бег.  | 1 |
| 85  | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.   | 1 |
| 86  | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.   | 1 |
| 87  | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» на результат.                         | 1 |
| 88  | Прыжок в длину с места.  | 1 |
| 89  | Бег 30м. Развитие скоростных качеств.  | 1 |
| 90  | Бег 300м.  | 1 |
| 91  | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Бег 400 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                   | 1 |
| 92  | Метание мяча с 4-5 шагов разбега. Бег 500 м.   | 1 |
| 93  | Прыжок в длину с разбега на результат. Бег 600 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.          | 1 |
| 94  | Метания мяча с 4-5 шагов разбега на результат. Бег 800 м.  | 1 |
| 95  | Круговая тренировка. Эстафета с мячами.  | 1 |
| 96  | Бег 1000 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                   | 1 |
| 97  | Круговая тренировка. Учебная игра в баскетбол.   | 1 |
| 98  | Бег 1500 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                   | 1 |
| 99  | Круговая тренировка. Встречная эстафета с мячами.  | 1 |
| 100 | Тестирование подтягивания на высокой и низкой перекладине. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 101 | Круговая эстафета с мячами. Учебная игра в баскетбол.  | 1 |
| 102 | Наклон вперед из положения сидя. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                           | 1 |
| 103 | Учебная игра в баскетбол. Тактика игры.  | 1 |
| 104 | Учебная игра в баскетбол. Тактика игры.  | 1 |
| 105 | Учебная игра в баскетбол. Тактика игры.  | 1 |

#### Тематическое планирование 7 класс

| № п.п | Название раздела (темы)   | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1     | История лёгкой атлетики. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт 15м. | 1                |
| 2     | Высокий старт 15-30м.   | 1                |
| 3     | Бег 30м. Развитие скоростных качеств.   | 1                |
| 4     | Бег 60м. Техника спринтерского бега. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                | 1                |
| 5     | Бег 300м. Первая помощь при травме.   | 1                |
| 6     | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов.   | 1                |



|       |  |   |
|-------|--|---|
| 7     | Метание мяча с 4-5 бросковых шагов разбега. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                | 1 |
| 8     | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат.   | 1 |
| 9     | Метание мяча с 4-5 бросковых шагов разбега на результат. Бег в равномерном темпе 10 мин.           | 1 |
| 10    | Бег 1000 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.  | 1 |
| 11    | Бег 1500 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.  | 1 |
| 12    | Техника безопасности во время уроков в спортивном зале. История баскетбола.                        | 1 |
| 13-14 | Стойка игрока, и перемещение по площадке приставным шагом боком, спиной и лицом.                   | 2 |
| 15-16 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.                                | 2 |
| 17    | Остановка двумя шагами и прыжком, повороты с мячом.  | 1 |
| 18-19 | Вырывание и выбивание мяча.  | 2 |
| 20    | Броски одной и двумя руками с места и в движении в кольцо.   | 1 |
| 21-22 | Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.                                | 2 |
| 23-24 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.                            | 2 |
| 25    | Тактика свободного нападения.  | 1 |
| 26    | Нападение быстрым прорывом.  | 1 |
| 27    | Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3.   | 1 |
| 28    | Правила техники безопасности страховки во время занятий на уроках гимнастики. История гимнастики.  | 1 |
| 29    | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения           | 1 |
| 30    | Два кувырка вперед слитно.   | 1 |
| 31    | Кувырок назад в стойку ноги врозь и полушпагат.  | 1 |
| 32-33 | «Мост» из положения стоя, стойка на голове.  | 2 |
| 34-35 | Комплекс акробатических упражнений   | 2 |
| 36    | Лазанье по канату.   | 1 |
| 37-38 | Опорный прыжок через козла ноги врозь.   | 2 |
| 39    | Тестирование опорного прыжка через козла ноги врозь.   | 1 |
| 40-41 | Висы согнувшись и прогнувшись.   | 2 |
| 42    | Подтягивания на низкой и высокой перекладине на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 43    | Значения развития силовых способностей и гибкости.   | 1 |
| 44    | Тестирование наклона вперед из положения сидя. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.             | 1 |
| 45    | Поднимание туловища за 30 сек. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                             | 1 |
| 46-47 | Передача мяча «восьмеркой».  | 2 |

|       |  |   |
|-------|--|---|
| 48    | Защита и нападение быстрым прорывом.   | 1 |
| 49    | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. История лыжного спорта.                      | 1 |
| 50-51 | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.   | 2 |
| 52    | Тестирование техники одновременного бесшажного хода.   | 1 |
| 53    | Тестирование техники попеременного двухшажного хода.   | 1 |
| 54-55 | Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».   | 2 |
| 56    | Тестирование техники торможение «плугом».  | 1 |
| 57-58 | Повороты переступанием.  | 2 |
| 59    | Тестирование поворота переступанием при спуске с горки.  | 1 |
| 60    | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Прохождение дистанции 3,5 км. | 1 |
| 61    | Одновременный двухшажный ход.  | 1 |
| 62    | Тестирование одновременного двухшажного хода.  | 1 |
| 63    | Дистанция 1000м. Правила соревнований лыжных гонок. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.      | 1 |
| 64    | Тактики действия, обвод игрока во время ведения мяча.  | 1 |
| 65-66 | Групповая тактика атаки и защиты.  | 2 |
| 67    | История волейбола. Техника безопасности на занятиях волейболом                                   | 1 |
| 68-69 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.                           | 2 |
| 70    | Основные правила игры в волейбол.  | 1 |
| 71-72 | Прием мяча снизу над собой.  | 2 |
| 73    | Тестирование техники прием мяча снизу над собой.   | 1 |
| 74-75 | Нижняя прямая подача мяча.   | 2 |
| 76    | Тестирование техники нижней прямой подача мяча.  | 1 |
| 77-78 | Прямой нападающий удар.  | 2 |
| 79    | Тестирование техники прямого нападающего удара.  | 1 |
| 80-81 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.  | 2 |
| 82    | Техника безопасности и профилактика травматизма на уроках спортивные игры и легкая атлетика.     | 1 |
| 83    | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.                              | 1 |
| 84    | Личная защита игрока. Учебная игра.  | 1 |
| 85-86 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.   | 2 |
| 87    | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» на результат.                       | 1 |
| 88    | Прыжок в длину с места.  | 1 |
| 89    | Бег 30м. Развитие скоростных качеств.  | 1 |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 90  | Бег 300м.  | 1 |
| 91  | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                              | 1 |
| 92  | Метание мяча с 4-5 шагов разбега.  | 1 |
| 93  | Прыжок в длину с разбега на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                     | 1 |
| 94  | Метания мяча с 4-5 шагов разбега на результат. Бег в равномерном темпе 10 мин.                     | 1 |
| 95  | Круговая тренировка. Эстафета с мячами.  | 1 |
| 96  | Бег 1000 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                   | 1 |
| 97  | Круговая тренировка. Учебная игра в баскетбол.   | 1 |
| 98  | Бег 1500 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                                   | 1 |
| 99  | Круговая тренировка. Встречная эстафета с мячами.  | 1 |
| 100 | Тестирование подтягивания на высокой и низкой перекладине. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 101 | Круговая эстафета с мячами. Учебная игра в баскетбол.  | 1 |
| 102 | Наклон вперед из положения сидя. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                           | 1 |
| 103 | Учебная игра в баскетбол. Тактика игры.  | 1 |
| 104 | Учебная игра в баскетбол. Тактика игры.  | 1 |
| 105 | Учебная игра в баскетбол. Тактика игры.  | 1 |

### Тематическое планирование 8 класс

| № п.п. | тема   | Количество часов |
|--------|--|------------------|
| 1      | Правила безопасности на уроках л/а. Техника низкого старта и стартовый разгон.                       | 1                |
| 2      | Старт и стартовый разгон. Учёт - бег 30м.  | 1                |
| 3      | КУ – бег 60 метров. Прыжковые упражнения. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.                          | 1                |
| 4      | Учёт – прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.                               | 1                |
| 5      | Эстафетный бег. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | 1                |
| 6      | Техники низкого старта и стартовый разгон. Бег до 7 мин.   | 1                |
| 7      | Техника прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин.                                   | 1                |
| 8      | Прыжок в длину с разбега. Спец. беговые упражнения.  | 1                |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 9  | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Спец. беговые и прыжковые упражнения.   | 1 |
| 10 | КУ - прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Спец. беговые и прыжковые упражнения.                                    | 1 |
| 11 | КУ - Метание мяча на дальность. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.   | 1 |
| 12 | Бег 1500м – дев, 2000м – юн. Правила соревнований. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.  | 1 |
| 13 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 14 | Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.                                    | 1 |
| 15 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.   | 1 |
| 16 | Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски.   | 1 |
| 17 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.                                     | 1 |
| 18 | Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.  | 1 |
| 19 | Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».  | 1 |
| 20 | Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».  | 1 |
| 21 | Передачи мяча в тройках с перемещением.  | 1 |
| 22 | Броски мяча после ведения.   | 1 |
| 23 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.   | 1 |
| 24 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».   | 1 |
| 25 | Учебная игра в баскетбол.  | 1 |
| 26 | Передачи мяча во встречных колоннах.   | 1 |
| 27 | Учебная игра в баскетбол. Передачи мяча во встречных колоннах.   | 1 |
| 28 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения   | 1 |
| 29 | Кувырки вперед и назад.  | 1 |
| 30 | Лазанье по канату в три приема.  | 1 |
| 31 | Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).   | 1 |
| 32 | Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).       | 1 |
| 33 | Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор, стоя на одном колене (Д).   | 1 |
| 34 | Лазанье по канату.   | 1 |
| 35 | Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из вися присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на в\ж (Д). | 1 |
| 36 | Акробатические упражнения.   | 1 |
| 37 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д).  | 1 |

|       |  |   |
|-------|--|---|
| 38    | Учёт акробатической комбинации.  | 1 |
| 39    | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д).  | 1 |
| 40    | Лазание по канату, упражнения в равновесии.  |   |
| 41    | Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Учёт поднимание туловища за 30сек. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | 1 |
| 42    | Лазание по канату изученным способом.  | 1 |
| 43    | Учёт техники длинного кувырка вперед, кувырка назад в полушпагат.  | 1 |
| 44    | Соединение из 3-4 элементов.   | 1 |
| 45    | Учёт подтягивание. Полоса препятствий. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.  | 1 |
| 46    | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.  | 1 |
| 47    | Скользкий шаг без палок и с палками.   | 1 |
| 48    | Попеременный двухшажный ход.   | 1 |
| 49    | Повороты переступанием в движении.   | 1 |
| 50    | Подъем в гору скользящим шагом.  | 1 |
| 51-52 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).  | 2 |
| 53    | Подъем «полуелочкой» Коньковый ход.  | 1 |
| 54    | Торможение и поворот упором.   | 1 |
| 55    | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.   | 1 |
| 56    | Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход.   | 1 |
| 57    | Спуски и повороты. Коньковый ход.  | 1 |
| 58    | Прохождение дистанции до 4,5км Торможение и поворот упором. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.                           | 1 |
| 59    | Одновременный одношажный ход. Развивать скоростную выносливость.   | 1 |
| 60    | КУ – техника выполнения одновременного одношажного хода. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.                              | 1 |
| 61    | Коньковый ход. Эстафеты.   | 1 |
| 62    | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.   | 1 |
| 63    | Попеременный двухшажный ход. КУ - Прохождение дистанции 2 км – Дев. 3км - Юн. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.         | 1 |
| 64    | Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий.   | 1 |
| 65    | Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.   | 1 |
| 66    | Учить технике приёма мяча двумя руками снизу.  | 1 |
| 67    | Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.                                 | 1 |

|       |  |   |
|-------|--|---|
| 68    | Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.                            | 1 |
| 69    | Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху. | 1 |
| 70    | Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.                        | 1 |
| 71    | Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе».   | 1 |
| 72    | Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».  | 1 |
| 73    | Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.                  | 1 |
| 74    | Прием мяча снизу после подачи.   | 1 |
| 75    | Отбивание мяча кулаком через сетку.  | 1 |
| 76    | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Контрольное тестирование.                          | 1 |
| 77-78 | Техника прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега.   | 2 |
| 79    | Учет прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега.  | 1 |
| 80    | Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.                                 | 1 |
| 81    | Упражнения в парах на сопротивление. КУ - бег - 60м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.                | 1 |
| 82-83 | Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.   | 2 |
| 84    | Учёт - по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.                                       | 1 |
| 85-86 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Медленный бег 6мин.   | 2 |
| 87    | Учёт по метанию мяча на дальность. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.                                  | 1 |
| 88    | Учёт - Бег 2000 м (Ю); 1500м (Д).  | 1 |
| 89    | Броски мяча после ведения.   | 1 |
| 90    | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.                             | 1 |
| 91    | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».   | 1 |
| 92    | Учебная игра в баскетбол.  | 1 |
| 93    | Передачи мяча во встречных колоннах.   | 1 |
| 94    | Прием мяча снизу после подачи.   | 1 |
| 95    | Отбивание мяча кулаком через сетку.  | 1 |
| 96    | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.   | 1 |
| 97    | Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.   | 1 |
| 98-99 | Игра по упрощенным правилам. Учебная игра в волейбол.  | 2 |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 100 | Верхняя передача сверху на месте и с перемещением. | 1 |
| 101 | Игра по упрощенным правилам.                       | 1 |
| 102 | Учебная игра в волейбол.                           | 1 |

### Тематическое планирование 9 класс

| №   | Тема   | Количество часов . |
|-----|--|--------------------|
| 1   | Инструктаж по Т.Б. Понятие об влиянии возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Подтягивание | 1                  |
| 2   | Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Бег 30м.   | 1                  |
| 3   | Низкий старт. Стартовый разгон. Челночный бег 3*10; 8*10;  | 1                  |
| 4   | Финальное усилие в беге. Прыжок в длину с места  | 1                  |
| 5   | Развитие скоростных способностей. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.   | 1                  |
| 6 - |  |                    |
| 7   | Развитие скоростной выносливости. Бег 2000м и 1500м на результат.  | 2                  |
| 8 - | Овладение техникой метания м.м. в цель и на дальность. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.  |                    |
| 9   | Развитие скоростно-силовых качеств.  | 2                  |
| 10- |  |                    |
| 11  | Овладение техникой прыжков в длину. Прыжок в длину с разбега с 11-13 шагов.  | 2                  |
| 12- |  |                    |
| 13  | Овладение спринтерского бега. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метро. Скоростной бег до 70 метров  | 2                  |
| 14  | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 м на результат.  | 1                  |
| 15  | Инструктаж по Т.Б Стойки и передвижения, повороты, остановки.  | 1                  |
| 16- |  |                    |
| 17  | Ловля и передача мяча  | 2                  |
| 18- |  |                    |
| 19  | Ведение мяча   | 2                  |
| 20- |  |                    |
| 21  | Бросок мяча в корзину.   | 2                  |

|       |  |   |
|-------|--|---|
| 22-23 | Бросок мяча в движении.  | 2 |
| 24-25 | Бросок мяча с различных дистанций.   | 2 |
| 26    | Акробатика. Инструктаж по т/безопасности. Стойка на голове и руках из упора присев.                            | 1 |
| 27    | Акробатика. Лазание по гимн.канату. Длинный кувырок с 3-4 шагов.   | 1 |
| 28    | Акробатика. Соединение из 2-3 элементов.   | 1 |
| 29    | Акробатика. Стойка на голове и руках (ю)-зач. Лазание по гимн. .   | 1 |
| 30    | Акробатика.Лазание по гимн.канату. Длинный кувырок (ю),мост стоя (д)   | 1 |
| 31    | Упражнения в виси  | 1 |
| 32    | Развитие силовых способностей. Лазание по гимн.канату (зач).   | 1 |
| 33-34 | Развитие гибкости. Полоса препятствий с освоенными акробатическими элементами.                                 | 2 |
| 35-38 | Опорный прыжок   | 4 |
| 39    | Висы и упоры на перекладине. Подъём переворотом на перекладине.  | 1 |
| 40-41 | Бросок мяча в движении.  | 2 |
| 42-43 | Тактика игры   | 2 |
| 44    | Техника защитных действий.   | 1 |
| 45    | Зонная система защиты.   | 1 |
| 46    | Личная защита под щитом. Взаимодействие 3-х игроков в нападении.   | 1 |
| 47    | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.<br>Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 48    | Передвижение по дистанции до 3км.  | 1 |
| 49    | Попеременный двухшажный ход.   | 1 |
| 50    | Одновременный двухшажный ход   | 1 |
| 51    | Техника перехода с хода на ход.  | 1 |
| 52    | Лыжные гонки на дистанции 1 км, 2км.   | 1 |
| 53    | Одновременный двухшажный ход   | 1 |



|           |  |   |
|-----------|--|---|
| 54        | Передвижение по дистанции до 3км (девочки); 4км (мальчики).(умерено) | 1 |
| 55        | Прохождение дистанции  | 1 |
| 56        | Лыжные гонки на дистанции 2км, 3км. С тах инт.                       | 1 |
| 57        | Одновременный одношажный ход.  | 1 |
| 58        | Прохождение по дистанции 4000м, 5000м(умерено)                       | 1 |
| 59        | Передвижение по лыжне до 3км. С тах инт                              | 1 |
| 60-<br>62 | Преодоление контр уклонов.   | 3 |
| 63-<br>64 | Круговые, встречные эстафеты.  | 2 |
| 65-<br>66 | Лыжные гонки на дистанции 3-5км                                      | 2 |
| 67        | Инструктаж по Т.Б.Стойки и передвижения, повороты, остановки.        | 1 |
| 68        | Прямая верхняя подача  | 1 |
| 69        | Передача мяча сверху после перемещения                               | 1 |
| 70        | Нижняя прямая подача   | 1 |
| 71        | Прием мяча снизу после подачи  | 1 |
| 72        | Верхняя прямая подача (зач)  | 1 |
| 73        | Двухсторонняя игра с заданиями.                                      | 1 |
| 74        | Прием мяча после подачи  | 1 |
| 75        | Верхняя прямая подача (зач)  | 1 |
| 76        | Двухсторонняя игра с заданиями                                       | 1 |
| 77        | Прием мяча после подачи  | 1 |
| 78        | Прием и передача мяча.   | 1 |
| 79-<br>80 | Тактика игры.  | 2 |
| 81        | Подача мяча.   | 1 |
| 82        | Передача мяча сверху после перемещения                               | 1 |
| 83        | Двухсторонняя игра с заданиями.                                      | 1 |
| 84        | Двухсторонняя игра с заданиями.                                      | 1 |
| 85        | Инструктаж по Т.Б..Развитие силовых и координационных способностей.  | 1 |

|     |   |                   |
|-----|---|-------------------|
| 86- |   |                   |
| 88  | Прыжки в высоту способом «Перешагивание!»                               | 3                 |
| 89  | Развитие силовых и координационных способностей.                        | 1                 |
| 90  | Развитие скоростных способностей.                                       | 1                 |
| 91- |   |                   |
| 92  | Развитие скоростных способностей. Наклон вперёд из положения стоя.(ГТО) | 2                 |
| 93  | Медленный бег 6мин.   | 1                 |
| 94  | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м – на результат               | 1                 |
| 95  | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 м на результат.             | 1                 |
| 96- |   |                   |
| 97  | Прыжок в длину с разбега  | 2                 |
| 98- |   |                   |
| 99  | Метание малого мяча на дальность  | 2                 |
| 100 | Развитие скоростной выносливости. Бег 2000м (зач)                       | 1                 |
| 101 | Низкий старт с преследованием Подтягивание.                             | 1                 |
| 102 | Развитие выносливости. Челночный бег 3*10; 8*10;                        | 1 +3ч<br>резерв . |