

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ
ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
МУРМАНСКА
МБОУ г. Мурманска "Гимназия № 8"

РАССМОТРЕНО

на заседании МО



Панко Л.Н.

Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании НМС



Соколова Г.В.

Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Клейнос О.Н.

Приказа №0109/01-ОД от
«01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3481051)

учебный предмет «Физическая культура»

для учащихся 5 – 9 классов

Мурманск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активной 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 к бережному отношению к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятий двигательной деятельностью и спортом.

Развивающаяся направленность программ по физической культуре определен вектор развития физических качеств и функциональных возможностей организма, что обеспечивает укрепление их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данного направления является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных формах занятий

оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностей 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 международного и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В практические показатели результатов данные направления включают в себя формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организацию совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей разработки содержания и результатов обучения по физической культуре на уровне базового 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, который 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 основы «Физической культуры», придания ей личностно-предметного мотивационного смысла, содержание программы по физической культуре представляется структурными модулями, которые входят в состав структурных компонентов раздела «Физическое совершенствование».

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

Вариативные модули объединения модулем «Спорт», содержание которых разрабатывает образовательную организацию 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 разработать учителя физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данной модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В содержание программы по физической культуре, представленной по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные технологические действия», в котором раскрывается вклад предмета в механизмы познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения напрямую связаны с увеличением учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (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 физическому культуре, организации спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культуры, 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 для занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой 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 по развитию 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 вперед и назад в группировке, кувырки вперед ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчиках). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующими спрыгиваниями (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами на 90° и кругом, 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 прямым разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трех 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 изученные технические действия с мячом.

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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 ее 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 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 водоёмов. 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 их 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 (девочек).

Опорные прыжки через гимнастическое 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 низкой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед 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 изученные 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, передвижение 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 изученные 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 приеме 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 легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Влияние физической культуры и спорта на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий при выполнении физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация на основе ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличением количества технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и наоборот, ранее изученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней части подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приемов

(девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее изученных технических приемов (юноши).

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя на ногах врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высоком перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед, прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая подготовка изображений».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положения стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в сторону, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительными отягощениями (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты).

Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительными отягощениями). Переноска неподъемных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координационных движений.

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

Упражнение на точность дифференциации мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координационных движений. Прохождение усложнённой полосы, включающей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высокой опорой для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусках, подъём ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положений лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы), сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны,

подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движения без потерь качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и объезд небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег непрерывным и

интервальным методами. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

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

Футбол.

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО 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.

Познавательные универсальные 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.

Коммуникативные универсальные 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.

Регулятивные универсальные 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;

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

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

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

выполнять 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 общепфизической 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 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 от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности;

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

футбол: средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой

линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности.

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход;

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 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;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9			

2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2			
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Модуль 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Модуль 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
3.2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
3.2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
3.2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16			
3.2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			

3.2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
3.2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4			
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12			

2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2			
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			

2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2			
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контро льные работы	Практи ческие работы		
1	Модуль 1 Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.	1				
2	Бег на короткие дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/326053/
3	Бег на короткие дистанции	1				
4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
6	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				
7	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/
8	Бег на длинные дистанции	1				
9	Бег на длинные дистанции	1				
10	Прыжок в высоту	1				
11	Прыжок в высоту	1				
12	Модуль 2 Режим дня	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/main/261257/

13	Упражнения на гимнастической лестнице	1				
14	Упражнения на гимнастической скамейке	1				
15	Модуль 2 Организация и проведение самостоятельных занятий. Определение состояния организма в покое и после физической нагрузки. Составление дневника по физической культуре	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/main/263364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/main/314154/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/
16	Модуль 3 Упражнения утренней зарядки Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/main/262986/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/main/309253/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/
17	Модуль 3 Упражнения на развитие гибкости, координации Упражнения на формирование телосложения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/314181/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/main/314214/
18	Кувырок вперед и назад в группировке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/
19	Кувырок вперед и назад в группировке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314242/
20	Кувырок вперед ноги «скрестно»	1				
21	Кувырок назад из стойки на лопатках	1				
22	Опорные прыжки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/main/261511/

23	Опорные прыжки	1				
24	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
25	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
26	Модуль 1 Олимпийские игры древности	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/main/263205/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/main/314032/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/main/314063/
27	Ведение мяча стоя на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/
28	Ведение мяча стоя на месте	1				
29	Ведение мяча в движении	1				
30	Ведение мяча в движении. Подвижные игры	1				
31	Техника ловли и передачи мяча	1				
32	Техника ловли и передачи мяча. Подвижные игры	1				
33	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				
34	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				
35	Технические действия с мячом	1				
36	Технические действия с мячом	1				

37	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/
38	Повороты на лыжах способом переступания	1				
39	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
40	Повороты на лыжах способом переступания	1				
41	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
42	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона	1				
43	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
44	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона	1				
45	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
46	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона	1				
47	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
48	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				

49	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
50	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				
51	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
52	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				
53	Модуль 2 Наблюдение за физическим развитием	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/main/314094/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/main/263299/
54	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени ГТО. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/263019/
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Поднимание туловища из	1				

	положения лежа на спине. Подвижные игры					
57	Приём и передача мяча сверху	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/
58	Приём и передача мяча сверху	1				
59	Приём и передача мяча снизу	1				
60	Приём и передача мяча снизу	1				
61	Нижняя прямая подача мяча	1				
62	Нижняя прямая подача мяча	1				
63	Технические действия с мячом	1				
64	Технические действия с мячом	1				
65	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/main/262676/
66	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				
68	Ведение футбольного мяча «по кругу», «змейкой». Обводка мячом ориентиров	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0			

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контро льные работы	Практи ческие работы		
1	Модуль 1 Возрождение Олимпийских игр История первых Олимпийских игр современности.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/ main/290603/
2	Беговые упражнения. Спринтерский бег	1				
3	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/ main/262586/
4	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег.	1				
5	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	1				
6	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	1				
7	Гладкий равномерный бег	1				
8	Метание малого мяча по движущейся мишени.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/ main/262324/
9	Метание малого мяча на дальность.	1				
10	Прыжковые упражнения, прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/ main/

11	Прыжковые упражнения, прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				
12	Модуль 3 Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/main/
13	Упражнения ритмической гимнастики. Лазание по канату в три приема (мал.)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/main/262486/
14	Упражнения ритмической гимнастики. Лазание по канату в три приема (мал.)	1				
15	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/
16	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Основные показатели физической нагрузки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/main/
17	Акробатические комбинации	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/262059/
18	Акробатические комбинации	1				
19	Акробатические комбинации	1				
20	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/main/
21	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				

22	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
23	Упражнения на низком гимнастическом бревне (дев), на невысокой гимнастической перекладине (мал.)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/main/
24	Упражнения на низком гимнастическом бревне (дев.), на невысокой гимнастической перекладине (мал.)	1				
25	Модуль 3 Упражнения для коррекции телосложения, профилактики нарушения зрения, нарушений осанки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/
26	Модуль 1 Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				
27	Передвижение в стойке баскетболиста. Прыжки вверх толчком одной ногой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/309286/
28	Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка двумя шагами и прыжком	1				
29	Остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения в ведении мяча.	1				
30	Упражнения в ведении мяча.	1				
31	Бросок в корзину.	1				
32	Упражнения на передачу и броски мяча.	1				
33	Упражнения на передачу и броски мяча.	1				
34	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/

35	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1				
36	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1				
37	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				
38	Подъём «ёлочкой», спуск в низкой стойке.	1				
39	Передвижение попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/
40	Подъём «ёлочкой», спуск в низкой стойке, торможение.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262223/
41	Передвижение попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходом	1				
42	Подъём «ёлочкой», спуск в низкой стойке, торможение, повороты.	1				
43	Передвижение изученными ходами.	1				
44	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				
45	Передвижение изученными ходами.	1				
46	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				
47	Передвижение изученными ходами.	1				

48	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				
49	Передвижение изученными ходами.	1				
50	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				
51	Передвижение изученными ходами.	1				
52	Упражнения лыжной подготовки	1				
53	Модуль 2 Правила техники выполнения тестовых заданий	1				
54	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени ГТО (беговые виды). Правила ТБ.	1				
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО (силовые виды)	1				
56	Приём и передача мяча снизу	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/
57	Приём и передача мяча снизу	1				
58	Нижняя прямая подача мяча	1				
59	Нижняя прямая подача мяча	1				
60	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				

61	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/280617/
63	Игровая деятельность с использованием приёма и передачи мяча снизу и сверху.	1				
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1				
65	Ведение мяча. Удар по катящемуся мячу с разбега.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/262291/
66	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча и передачи мяча.	1				
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча и удара.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/main/
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0			

7 КЛАСС

№ п/п	№ модуля	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	1.1	Истоки развития олимпизма в России	1				https://resh.edu.ru/
2	1.1	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				https://resh.edu.ru/
3	2.1	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				
4	2.1	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				
5	2.1	Планирование занятий технической подготовкой	1				https://resh.edu.ru/
6	2.1	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				https://resh.edu.ru/

7	3.1	Упражнения для коррекции телосложения	1				https://resh.edu.ru/
8	3.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				https://resh.edu.ru/
9	3.2.1	Акробатические комбинации	1				
10	3.2.1	Стойка на голове с опорой на руки	1				
11	3.2.1	Стойка на голове с опорой на руки	1				
12	3.2.1	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				
13	3.2.1	Комбинация на гимнастическом бревне	1				
14	3.2.1	Комбинация на гимнастическом бревне	1				
15	3.2.1	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				
16	3.2.1	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				
17	3.2.1	Лазанье по канату в два приёма	1				

18	3.2.1	Лазанье по канату в два приёма	1				
19	3.2.2	Преодоление препятствий наступанием	1				
20	3.2.2	Преодоление препятствий наступанием	1				
21	3.2.2	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				
22	3.2.2	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				
23	3.2.2	Эстафетный бег	1				
24	3.2.2	Эстафетный бег	1				
25	3.2.2	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				
26	3.2.2	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				
27	3.2.2	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				
28	3.2.2	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				

29	3.2.3	Торможение на лыжах способом «упор»	1				
30	3.2.3	Спуски и подъёмы при прохождении дистанции на лыжах					
31	3.2.3	Торможение на лыжах способом «упор»	1				
32	3.2.3	Техника одновременных ходов на лыжах	1				
33	3.2.3	Техника попеременно-двухшажного хода	1				
34	3.2.3	Игры и эстафеты на лыжах	1				
35	3.2.3	Правила соревнований в беге на лыжах 2 км.	1				
36	3.2.3	Поворот переступанием при спуске	1				
37	3.2.3	Поворот переступанием при спуске	1				
38	3.2.3	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				

39	3.2.3	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				
40	3.2.3	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				
41	3.2.3	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				
42	3.2.3	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				
43	3.2.3	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				
44	3.2.3	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				
45	3.2.6	Средние и длинные передачи мяча по прямой (футбол)	1				
46	3.2.4	Передача мяча после отскока от пола (баскетбол)	1				
47	3.2.4	Ловля мяча после отскока от пола	1				
48	3.2.4	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				

49	3.2.4	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
50	3.2.4	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				
51	3.2.4	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				
52	3.2.4	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
53	3.2.4	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
54	3.2.5	Верхняя прямая подача мяча в волейболе	1				
55	3.2.5	Верхняя прямая подача мяча	1				
56	3.2.5	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
57	3.2.5	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
58	3.2.5	Перевод мяча за голову	1				
59	3.2.5	Перевод мяча за голову	1				

60	3.2.5	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
61	3.2.5	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
62	3.2.6	Средние и длинные передачи мяча по прямой (футбол)	1				
63	3.2.6	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
64	3.2.6	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
65	3.2.7.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
66	3.2.7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – девочки.	1				

67	3.2.7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
68	3.2.7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
		ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контро льные работы	Практи ческие работы		
1	Модуль 1 Физическая культура в современном обществе Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная и лечебная физическая культура	1				
2	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	1				
3	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	1				
4	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				
5	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				
6	Бег на средние дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/
7	Эстафетный бег.	1				
8	Эстафетный бег.	1				
9	Метание мяча на дальность с разбега.	1				
10	Метание мяча на дальность с разбега.	1				
11	Бег на длинные дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/

12	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега «перешагивание»	1				
13	Прыжок в высоту с разбега «перешагивание»	1				
14	Модуль 2 Коррекция нарушения осанки и избыточной массы тела	1				
15	Модуль 2 Составление планов для самостоятельных занятий, учёта индивидуальных особенностей	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/
16	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				
17	Акробатические комбинации	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/
18	Акробатические комбинации	1				
19	Акробатические комбинации	1				
20	Опорный прыжок	1				
21	Опорный прыжок	1				
22	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (дев.), на перекладине (юн.).	1				
23	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (дев.), на перекладине (юн.).	1				
24	Модуль 3 Профилактика умственного перенапряжения. Упражнения для профилактики утомления	1				

25	Техника ранее разученных технических действий в баскетболе.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
26	Повороты с мячом на месте. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/main/
27	Повороты с мячом на месте. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1				
28	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
29	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
30	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
31	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1				
32	Техника ранее разученных технических действий в баскетболе.	1				
33	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1				
34	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1				
35	Техника передвижения на лыжах изученными способами.	1				
36	Подъём, спуск в высокой стойке, торможение и поворот упором со спуска.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/main/
37	Техника передвижения на лыжах изученными способами.	1				

38	Подъём, спуск в низкой стойке, торможение и поворот упором со спуска.	1				
39	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
40	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1				
41	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
42	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				
43	Передвижение изученными ходами. Переход с одного лыжного хода на другой.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/
44	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				
45	Передвижение изученными ходами Переход с одного лыжного хода на другой.	1				
46	Торможение боковым скольжением	1				
47	Передвижение изученными ходами.	1				
48	Торможение боковым скольжением	1				
49	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1				
50	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1				
51	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени ГТО.	1				

52	Правила выполнения спортивных нормативов ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1				
53	Техника ранее разученных технических действий в волейболе	1				
54	Техника ранее разученных технических действий в баскетболе	1				
55	Прямой нападающий удар.	1				
56	Прямой нападающий удар.	1				
57	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1				
58	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1				
59	Тактические действия в защите	1				
60	Тактические действия в нападении	1				
61	Тактические действия в нападении	1				
62	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				
65	Техника ранее разученных технических действий в футболе. Правила игры в мини-футбол.	1				

66	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/
67	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Игровая деятельность по правилам классического футбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/
68	Игровая деятельность по правилам классического футбола.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0			

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1				
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1				
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1				
4	Восстановительный массаж	1				
5	Восстановительный массаж	1				
6	Банные процедуры	1				
7	Измерение функциональных резервов организма	1				
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				
9	Занятия физической культурой и режим питания	1				
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1				
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				
12	Длинный кувырок с разбега	1				
13	Кувырок назад в упор	1				

14	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				
15	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				
16	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
17	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
18	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
20	Упражнения черлидинга	1				
21	Упражнения черлидинга	1				
22	Бег на короткие дистанции	1				
23	Бег на короткие дистанции	1				
24	Бег на длинные дистанции	1				
25	Бег на длинные дистанции	1				
26	Прыжки в длину «прогнувшись»	1				
27	Прыжки в длину «прогнувшись»	1				
28	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				
29	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				
30	Прыжки в высоту	1				
31	Прыжки в высоту	1				
32	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				

33	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				
35	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				
40	Плавание брассом	1				
41	Плавание брассом	1				
42	Повороты при плавании брассом	1				
43	Повороты при плавании брассом	1				
44	Ведение мяча	1				
45	Ведение мяча	1				
46	Передача мяча	1				
47	Передача мяча	1				
48	Приемы и броски мяча на месте	1				
49	Приемы и броски мяча на месте	1				
50	Приемы и броски мяча в прыжке	1				
51	Приемы и броски мяча после ведения	1				

52	Приемы и броски мяча после ведения	1				
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				
54	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				
55	Приёмы и передачи мяча на месте	1				
56	Приёмы и передачи мяча на месте	1				
57	Приёмы и передачи в движении	1				
58	Приёмы и передачи в движении	1				
59	Удары	1				
60	Удары	1				
61	Блокировка	1				
62	Блокировка	1				
63	Ведение мяча	1				
64	Ведение мяча	1				
65	Приемы мяча	1				
66	Приемы мяча	1				
67	Передачи мяча	1				
68	Передачи мяча	1				
69	Остановки и удары по мячу с места	1				
70	Остановки и удары по мячу с места	1				
71	Остановки и удары по мячу в движении	1				
72	Остановки и удары по мячу в движении	1				

73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1				
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1				

81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1				

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1				

95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 степени	1				
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 степени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура 5 класс А.П. Матвеев М: «Просвещение» 2023

Физическая культура под ред. М.Я. Виленского 5-7 класс М: «Просвещение»
2021

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методических рекомендаций по преподаванию учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Мурманской области в 2023/2024 учебном году (ГАУДПО МО «Институт развития образования», «Методические письма о преподавании учебных предметов в общеобразовательных организациях Мурманской области в 2023-2024 учебном году»).

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

- <https://edsoo.ru/metodicheskie-posobiya-i-rekomendaczii/4/> - методическое пособие по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни
- <https://edsoo.ru/mr-fizkultura/> - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (базовый уровень).
Реализация требований ФГОС основного общего образования
- <https://edsoo.ru/mr-fizkultura/> - рекомендации по формированию эмоционального интеллекта учащихся в образовательной среде
- <https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа

