

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Петрозаводского городского округа

"Средняя общеобразовательная школа №29 им. Сепсяковой Т.Ф."

МОУ «Средняя школа № 29»

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете



Е.В.Филатова

Приказ №12 от «30»
августа2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР



Е.В.Филатова

Приказ №120 от «30»
августа2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Приказ №120 от «30»
августа2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3933615)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Петрозаводск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного

возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Метание малого мяча на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Метание малого мяча на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность

по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

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

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (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, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

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

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

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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, 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);

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, одновременным бесшажным ходом, выполнять торможение на лыжах "плугом";

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для

оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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 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, 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	
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	4	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итогопоразделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Спортивно-оздоровительнаядеятельность			
1.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	21	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	15	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		64	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	4	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Спортивно-оздоровительная деятельность			
1.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
1.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
1.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	19	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
1.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
1.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		64	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	4	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Спортивно-оздоровительная деятельность			
1.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
1.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
1.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	15	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
1.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	15	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
1.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого по разделу		64	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	4	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность			
1.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
1.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
1.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	15	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
1.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	15	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
1.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		64	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	4	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Спортивно-оздоровительная деятельность			
1.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
1.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
1.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	15	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
1.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	15	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
1.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		64	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Техника безопасности на лёгкой атлетике. Бегнасредниедистанции.	1
2	Олимпийские игры древности. Бег на средние дистанции. Ускорения.Высокийстарт.	1
3	Бег на короткие дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 30 метров (к.н.)	1
4	Бег на короткие дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 60 метров (к.н.)	1
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО метание мяча на дальность	1
6	Метание мяча на дальность	1
7	Метание мяча на результат (к.н.)	1
8	Бег 500 метров с учётом времени.	1
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 1000 метров с учётом времени.	1
10	Игровой урок.	1
11	Бег 2000 метров без учёта времени.	1
12	Техника безопасности в баскетболе. Основные правила игры баскетбол.	1
13	Стойки игрока. Перемещения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 4*9 метров (к.н.).	1
14	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника.	1
15	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1
16	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке по прямой.	1
17	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса лёжа (к.н.).	1

18	Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам	1
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроения дроблением и сведением. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места (к.н.)	1
20	Режим дня. Перестроения разведением и слиянием. Обучение акробатическим упражнениям: кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	1
21	Освоение акробатических упражнений: кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3*10 метров (П.с.).	1
22	Освоение акробатического соединения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание/отжимание (к.н.).	1
23	Оценивание техники кувырка вперед и назад. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подъём туловища за 30 секунд (к.н.)	1
24	Оценивание техники выполнения акробатического соединения.	1
25	Гибкость в положении стоя и сидя.	1
26	Обучение технике опорного прыжка через козла. Вскок в упор присев. (козёл в ширину, высота 80 – 100см).	1
27	Организация и проведение самостоятельных занятий. Освоение техники опорного прыжка через козла. Соскок прогнувшись.	1
28	Совершенствование техники опорного прыжка. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперёд из положения сидя (к.н.).	1
29	Оценивание техники опорного прыжка	1
30	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Определение состояния организма.	1
31	Повторение техники попеременного двухшажного хода.	1
32	Обучение техники одновременного бесшажного хода.	1
33	Освоение техники одновременного бесшажного хода.	1
34	Освоение техники одновременного бесшажного хода.	1
35	Обучение технике спуска со склона (до 45 градусов).	1

36	Обучение технике подъёма на склон «Ёлочкой».	1
37	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: преодоление дистанции 1км свободным ходом с учётом времени.	1
38	Освоение техники спусков и подъёмов.	1
39	Обучение технике торможения и поворота «Плугом»	1
40	Совершенствование подъёма на склон «Ёлочкой»	1
41	Чередование разученных лыжных ходов.	1
42	Спуски и подъемы на склоне.	1
43	Лыжная гонка на дистанции 2км без учёта времени.	1
44	Составление дневника самоконтроля. Спуски и подъемы на склоне.	1
45	Эстафета лыжников.	1
46	Техника безопасности в волейболе. Стойка игрока, перемещения приставным шагом, лицом и спиной вперед. Обучение технике верхней передачи мяча	1
47	Освоение техники верхней передачи мяча. Прыжки через скакалку за 1 минуту (к.н.).	1
48	Закрепление техники верхней передачи мяча. Метание набивного мяча (к.н.).	1
49	Техника верхней передачи мяча - оценивание.	1
50	Обучение технике нижней передачи мяча Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднимание туловища за 1 минуту (к.н.).	1
51	Освоение техники нижней передачи мяча.	1
52	Закрепление техники нижней передачи мяча	1
53	Техника нижней передачи мяча - оценивание	1
54	Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам	1
55	Обучение технике нижней боковой подачи.	1
56	Освоение техники нижней боковой подачи.	1
57	Закрепление техники нижней боковой подачи.	1
58	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание».	1

59	Закрепление техники прыжка в высоту: подбор разбега с 3 – 5 шагов.	1
60	Прохождение планки, приземление, уход от планки.	1
61	Оценивание освоения прыжка в высоту.	1
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 30, 60 метров с учётом времени (к.н.).	1
63	Бег 300/500м. с учётом времени (к.н.).	1
64	Бег 1000 метров без учёта времени.	1
65	Прыжки в длину с разбега.	1
66	Прыжки в длину с разбега.	1
67	Игровой урок.	1
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 1500 метров с учетом времени или 2000 метров без учёта времени.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Возрождение Олимпийских игр. Техника безопасности на лёгкой атлетике. Бег на средние дистанции.	1
2	Бег на средние дистанции. Старт с опорой на одну руку. Эстафетный бег.	1
3	Бег на короткие дистанции. Бег 60 метров с учётом времени (к.н.).	1
4	Многоскоки. Прыжки в длину с разбега.	1
5	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Прыжки в длину с разбега.	1
6	Прыжки в длину с разбега на результат (к.н.).	1
7	Бег 500 метров с учётом времени.	1
8	Бег 1000 метров с учётом времени (к.н.).	1
9	Бег 2000 метров без учёта времени (к.н.).	1
10	Физическая подготовка человека. Игровой урок.	1
11	Техника безопасности в баскетболе. Правила игры баскетбол. Стойки игрока. Перемещения. Повороты.	1
12	Основные показатели физической нагрузки. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
13	Ловля и передача мяча со сменой мест. Челночный бег 4*9 метров (к.н.).	1
14	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке по прямой.	1
15	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1
16	Броски одной и двумя руками с места. Подтягивание из виса лёжа (к.н.).	1
17	Броски одной и двумя руками в движении	1
18	Броски одной и двумя руками в движении - оценивание	1
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Размыкание и смыкание на месте. Прыжок в длину с места на результат (к.н.).	1

20	Два кувырка вперёд слитно оценивание техники выполнения. Челночный бег 3*10 метров (к.н.).	1
21	Мост из положения стоя с помощью. Освоение акробатического соединения. Подтягивание (к.н.).	1
22	Совершенствование акробатического соединения (слитность выполнения). Подъём туловища за 30 секунд (к.н.).	1
23	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Оценивание техники выполнения акробатического соединения.	1
24	Опорный прыжок через козла ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 – 110см).	1
25	Составление плана самостоятельных занятий по физической подготовке. Освоение техники опорного прыжка через козла.	1
26	Совершенствование техники опорного прыжка. Наклон вперёд из положения сидя (к.н.).	1
27	Оценивание техники опорного прыжка.	1
28	Техника безопасности в волейболе. Прыжки через скакалку за 1 минуту (к.н.).	1
29	Стойка игрока, перемещения. Верхняя передача мяча.	1
30	Верхняя передача мяча.	1
31	Верхняя передача мяча. Метание набивного мяча (к.н.).	1
32	Верхняя передача мяча - оценивание.	1
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
34	Роль закаливания на состояние здоровья. Повторение техники попеременного двухшажного хода.	1
35	Повторение техники одновременного двухшажного хода.	1
36	Повторение техники одновременного бесшажного хода.	1
37	Обучение техники одновременного одношажного хода.	1
38	Освоение техники одновременного одношажного хода.	1
39	Преодоление дистанции 1км свободным ходом с учётом времени.	1
40	Освоение техники спуска со склона в основной стойке.	1

41	Освоение техники торможения и поворота «Плугом»	1
42	Обучение техники подъёма на склон скользящим шагом.	1
43	Чередование разученных лыжных ходов.	1
44	Освоение техники подъёма на склоне скользящим шагом.	1
45	Чередование разученных лыжных ходов.	1
46	Спуски и подъёмы на склоне.	1
47	Медленное передвижение на лыжах до 3,5км.	1
48	Спуски и подъемы на склоне.	1
49	Лыжная гонка на дистанции 2км с учётом времени.	1
50	Спуски и подъемы на склоне.	1
51	Эстафета лыжников.	1
52	Зимние забавы на склоне.	1
53	Техника безопасности в волейболе. Освоение техники верхней и нижней передач.	1
54	Освоение техники верхней и нижней передач.	1
55	Оценивание техники верхних передач.	1
56	Оценивание техники нижних передач.	1
57	Обучение технике нижней прямой подачи.	1
58	Освоение техники нижней прямой подачи.	1
59	Оценивание техники нижней прямой подачи.	1
60	Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание».	1
61	Закрепление техники прыжка в высоту: подбор разбега с 5 – 7 шагов.	1
62	Прохождение планки, приземление, уход от планки.	1
63	Оценивание освоения прыжка в высоту.	1
64	Старт с опорой на одну руку.	1
65	Бег 30, 60 метров с учётом времени (к.н.).	1
66	Бег 300/500 метров с учётом времени.	1

67	Метание мяча на дальность с разбега (к.н.).	1
68	Бег 1500 метров с учётом времени (к.н.).	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Техника безопасности на лёгкой атлетике. Низкий старт.	1
2	Бег 30 метров. Линейные эстафеты с этапом 50 метров.	1
3	Бег 60 метров (к.н.). Бег на короткие дистанции.	1
4	Прыжки в длину с разбега.	1
5	Прыжки в длину с разбега.	1
6	Прыжки в длину с разбега (к.н.)	1
7	Бег 500 метров с учётом времени.	1
8	Бег 1000 метров с учётом времени.	1
9	Игровой урок.	1
10	Бег 2000 метров без учёта времени (к.н.).	1
11	Техника безопасности в баскетболе. Правила игры баскетбол. Перемещения. Повороты. Остановки в два шага.	1
12	Ведение, ловля и передачи мяча. Челночный бег 4*9 метров (к.н.).	1
13	Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Передача мяча в движении.	1
14	Передача мяча одной рукой от плеча после ведения.	1
15	Штрафные броски.	1
16	Штрафные броски.	1
17	Штрафные броски - оценивание	1
18	Учебно-тренировочная игра.	1
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Прыжок в длину с места.	1

20	Акробатика: М.- кувырок вперёд в стойку на лопатках; Д.- мост из положения стоя.	1
21	Акробатика: М.- стойка на голове согнувшись; Д.- кувырок вперёд в стойку на лопатках	1
22	Акробатическое соединение. Подтягивание/отжимание.	1
23	Оценивание акробатического соединения.	1
24	Переворот в сторону. Подъём туловища за 30 секунд.	1
25	Опорный прыжок. М.- согнув ноги через козла.(козёл в ширину, высота 100-115см); Д.- ноги врозь через козла. (козёл в ширину, высота 105-110см)	1
26	Освоение техники опорного прыжка. Гибкость в положении стоя и сидя. Наклон вперёд из положения сидя.	1
27	Оценивание техники опорного прыжка.	1
28	Техника безопасности в волейболе. Прыжки через скакалку за 1 минуту (к.н.).	1
29	Верхняя и нижняя передачи мяча. Передача мяча во встречных колоннах.	1
30	Прием и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Метание набивного мяча (к.н.).	1
31	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Челночный бег 3*10 метров.	1
32	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками через сетку - оценивание. Поднимание туловища за 1 минуту (к.н.).	1
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
34	Повторение техники попеременного двухшажного хода.	1
35	Повторение техники одновременного двухшажного хода.	1
36	Повторение техники одновременного бесшажного хода.	1
37	Освоение техники конькового хода.	1
38	Чередование лыжных ходов.	1
39	Круговые эстафеты на лыжах с этапом до 200 метров.	1
40	Прохождение дистанции 1км свободным ходом с учётом времени.	1
41	Освоение техники спуска со склона в основной стойке.	1
42	Освоение техники торможения и поворота «Плугом»	1

43	Обучение техники торможения упором.	1
44	Освоение техники подъёма на склоне скользящим шагом.	1
45	Спуски и подъемы на склоне.	1
46	Лыжная гонка на дистанции 2км (к.н.).	1
47	Спуски и подъемы на склоне.	1
48	Эстафета лыжников.	1
49	Техника безопасности в волейболе. Освоение нижней боковой и нижней прямой подач.	1
50	Освоение нижней боковой и верхней прямой подач.	1
51	Оценивание подач на точность попадания.	1
52	Игровая деятельность с использованием ранее разученных технических приемов.	1
53	Техника безопасности в баскетболе. Ловля и передача мяча. Ведение.	1
54	Ловля и передача мяча. Ведение.	1
55	Броски в кольцо в движении	1
56	Броски в кольцо в движении	1
57	Броски в кольцо в движении - оценивание	1
58	Вырывание и выбивание мяча.	1
59	Перехват мяча.	1
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
61	Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание».	1
62	Закрепление техники прыжка в высоту: подбор разбега с 5 – 7 шагов. Прохождение планки, приземление, уход от планки.	1
63	Оценивание освоения прыжка в высоту.	1
64	Низкий старт.	1
65	Бег 30, 60 метров с учётом времени (к.н.).	1
66	Метание мяча на дальность.	1
67	Бег 1500 метров с учётом времени (к.н.).	1

68	Бег 2000 метров без учёта.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Роль физической культуры в жизни человека. Техника безопасности на лёгкой атлетике. Бег на средние дистанции.	1
2	Бег 30 метров. Низкий старт	1
3	Бег на короткие дистанции. Линейные эстафеты с этапом 50 метров.	1
4	Бег 60 метров (к.н.).	1
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО "Метание мяча на дальность"	1
6	Метание мяча.	1
7	Метание мяча на результат (к.н.).	1
8	Бег 500 метров с учётом времени.	1
9	Бег 1000 метров с учётом времени.	1
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО бег 2000 метров (к.н.).	1
11	Техника безопасности в баскетболе. История развития баскетбола. Стойки, перемещения, повороты. Ловля и передача мяча.	1
12	Ловля и передача мяча в движении в парах. Ведение. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО челночный бег 4*9 метров (к.н.).	1
13	Ловля и передача мяча в движении в тройках. Бросок мяча по кольцу в движении.	1
14	Бросок мяча по кольцу в движении.	1
15	Оценивание броска по кольцу в движении.	1
16	Штрафной бросок.	1
17	Штрафной бросок.	1
18	Оценивание выполнения штрафного броска.	1
19	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Правила и техника	1

	выполнения норматива комплекса ГТО прыжок в длину с места (к.н.)	
20	Коррекция нарушений осанки. Акробатика – кувырок вперед и назад слитно. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО челночный бег 3*10 метров (к.н.)	1
21	Акробатика М.- длинный кувырок вперед прыжком с места; Д.- кувырок назад в «полушпагат». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО подтягивание/отжимание (к.н.)	1
22	Акробатика М.- стойка на голове и руках; Д.- с «моста» переход на одно колено. Переворот боком. правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО подъем туловища за 30 секунд. (к.н.)	1
23	Акробатическое соединение из разученных элементов. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО наклон вперед из положения стоя на скамейке (к.н.)	1
24	Оценивание техники выполнения акробатического соединения.	1
25	Опорный прыжок: М.- согнув ноги через козла в длину (высота 110 - 115см); Д.- боком с поворотом на 90* (конь в ширину, высота 110см)	1
26	Освоение техники опорного прыжка.	1
27	Оценивание техники опорного прыжка.	1
28	Волейбол. Правила игры. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Прыжки через скакалку за 1 минуту (к.н.).	1
29	Техника безопасности в волейболе. Передача мяча во встречных колоннах.	1
30	Оценивание техники передач.	1
31	Отбивание мяча кулаком. Передача мяча снизу через сетку. Метание набивного мяча (к.н.).	1
32	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Коррекция избыточной массы тела.	1
34	Повторение техники попеременного двухшажного хода.	1
35	Повторение техники одновременного двухшажного хода.	1
36	Повторение техники одновременного бесшажного хода.	1
37	Повторение техники одновременного одношажного хода.	1

38	Освоение техники конькового хода.	1
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1
40	Правила и техника выполнения контрольного норматива комплекса ГТО: дистанция 2км свободным ходом (к.н.)	1
41	Освоение техники спуска с поворотами.	1
42	Повторение техники торможения и поворота «Плугом»	1
43	Освоение техники торможения упором.	1
44	Повторение техники подъёма на склон скользящим шагом	1
45	Повторное прохождение отрезков 2-3 раза по 300 метров.	1
46	Правила и техника выполнения контрольного норматива комплекса ГТО: лыжная гонка на дистанции 3км. (к.н.)	1
47	Спуски с поворотами и подъемы на склоне.	1
48	Круговые эстафеты с этапом до 500 метров (с передачей эстафеты).	1
49	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Правила и техника выполнения контрольного норматива комплекса ГТО: поднимание туловища за 1 минуту (к.н.).	1
50	Прямой нападающий удар.	1
51	Прямой нападающий удар.	1
52	Оценивание выполнения прямого нападающего удара.	1
53	Техника безопасности в баскетболе. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.	1
54	Тактика свободного нападения.	1
55	Нападение быстрым прорывом.	1
56	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1
57	Позиционное нападение с изменением позиций.	1
58	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1

60	Правила проведения самостоятельных занятий. Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1
61	Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание».	1
62	Закрепление техники прыжка в высоту: подбор разбега с 5 – 7 шагов. Прохождение планки, приземление, уход отпланки.	1
63	Оценивание освоения прыжка в высоту.	1
64	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	1
65	Бег 30, 60 метров (к.н.).	1
66	Прыжки в длину с разбега.	1
67	Бег 2000 метров с учётом времени (к.н.).	1
68	Составление планов самостоятельных занятий. Игровой урок.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Техника безопасности на лёгкой атлетике. Бег на средние дистанции.	1
2	Бег на короткие дистанции. Линейные эстафеты с этапом 50 метров.	1
3	Правила и техника выполнения норматива ГТО: бег 60 метров (к.н.). Низкий старт.	1
4	Правила и техника выполнения норматива ГТО: метание мяча на дальность.	1
5	Метание мяча на дальность.	1
6	Метание мяча на дальность (к.н.)	1
7	Бег 500 метров с учётом времени.	1
8	Бег 1000 метров с учётом времени (к.н.).	1
9	Игровой урок. Сдача зачётов неуспевающими.	1
10	Правила и техника выполнения норматива ГТО: бег 2000 метров с учётом времени (к.н.).	1
11	Техника безопасности в баскетболе. Повторение ранее изученных элементов техники.	1
12	Передача мяча в движении. Правила и техника выполнения норматива ГТО: челночный бег 4*9 метров (к.н.).	1
13	Бросок по кольцу в движении.	1
14	Бросок по кольцу в движении.	1
15	Оценивание выполнения броска мяча по кольцу в движении.	1
16	Штрафной бросок.	1
17	Штрафной бросок. Баскетбол учебная игра.	1
18	Оценивание выполнения штрафного броска.	1
19	Правила безопасности на уроках гимнастики: на снарядах; контроль за ЧСС и дыханием. Строевая подготовка. Прыжок в длину с места на результат (к.н.).	1
20	Акробатические элементы. Правила и техника выполнения норматива ГТО: челночный бег	1

	3*10 метров (к.н.).	
21	Акробатическое соединение. Переворот боком. Подъём туловища за 30 секунд (к.н.).	1
22	Акробатическое соединение из разученных элементов. Правила и техника выполнения норматива ГТО: подтягивание/отжимание (к.н.).	1
23	Оценивание техники выполнения акробатического соединения.	1
24	Опорный прыжок: М.- согнув ноги через козла в длину (высота 115см); Д.- боком с поворотом на 90* (конь в ширину, высота 110см).	1
25	Освоение техники опорного прыжка. Наклон вперед из положения сидя (к.н.).	1
26	Оценивание техники опорного прыжка.	1
27	Волейбол. Правила игры. Прыжки через скакалку за 1 минуту (к.н.).	1
28	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
29	Приём мяча, отражённого сеткой. Метание набивного мяча (к.н.).	1
30	Прямой нападающий удар.	1
31	Прямой нападающий удар. Правила и техника выполнения норматива ГТО: поднятие туловища за 1 минуту (к.н.).	1
32	Оценивание выполнения прямого нападающего удара.	1
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
34	Повторение техники попеременного двухшажного хода.	1
35	Повторение техники одновременного двухшажного хода.	1
36	Повторение техники одновременного бесшажного хода.	1
37	Повторение техники одновременного одношажного хода.	1
38	Освоение техники конькового хода.	1
39	Преодоление дистанции 2км свободным ходом с учётом времени.	1
40	Освоение техники спуска с поворотами.	1
41	Повторение техники торможения и поворота «Плугом».	1
42	Повторение техники торможения упором.	1

43	Обучение технике преодоления уклонов и контруклонов.	1
44	Медленное передвижение на лыжах до 5км.	1
45	Повторное прохождение отрезков 2-3 раза по 300 метров.	1
46	Правила и техника выполнения норматива ГТО: лыжная гонка на дистанции 3км (к.н.).	1
47	Спуски с поворотами и подъемы на склоне.	1
48	Круговые эстафеты с этапом до 500 метров (с передачей эстафеты).	1
49	Совершенствование навыков нижних и верхней прямой подач.	1
50	Совершенствование навыков нижних и верхней прямой подач.	1
51	Оценивание подач на точность попадания.	1
52	Учебная игра.	1
53	Техника безопасности в баскетболе. Повторение ранее изученных элементов техники.	1
54	Передача мяча в тройках, в движении по восьмёрке с броском по кольцу	1
55	Броски из-за шестиметровой отметки.	1
56	Броски из-за шестиметровой отметки.	1
57	Оценивание количественного выполнения броска из-за шестиметровой линии.	1
58	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1
59	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча	1
60	Учебная игра	1
61	Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание».	1
62	Закрепление техники прыжка в высоту: подбор разбега с 5 – 7 шагов. Прохождение планки, приземление, уход от планки.	1
63	Оценивание освоения прыжка в высоту.	1
64	Низкий старт. Правила и техника выполнения норматива ГТО: бег 30, 60 метров с учётом времени (к.н.).	1
65	Правила и техника выполнения норматива ГТО: прыжок в длину с разбега.	1
66	Прыжки в длину с разбега.	1

67	Прыжки в длину с разбега на результат (к.н.).	1
68	Правила и техника выполнения норматива ГТО: бег 2000 метров с учётом времени (к.н.).	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура (базовый уровень). Реализация требований ФГОС
основного

общего образования: методическое пособие для учителя / А. П. Матвеев.

М.: ФГБНУ

«Институт стратегии развития образования РАО», 2022

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

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

