

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Сортавальского муниципального района Республики Карелия  
Кааламская средняя общеобразовательная школа

Согласовано  
на заседании педагогического совета  
Протокол №1 от «28» августа 2023 г.



Утверждаю

Директор школы: *Н.С.Тарасенко*  
Приказ № 62/3 от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа по учебному предмету  
«Физическая культура»  
основной общеобразовательной программы  
основного общего образования**

Составили:  
Агеева О.С, Кочкина Е.А.

Срок реализации программы: 5 лет

2023 год

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Содержание учебного предмета
3. Планируемые результаты освоения учебного предмета
4. Тематическое планирование
5. Приложения:  
Приложение 1. Календарно – тематическое планирование  
Приложение 2. Оценка достижений обучающихся

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов

«Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО».

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится

возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придавая ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры,

плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием.

Данный модуль, также, как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс — 68ч.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 5КЛАСС

*Знания о физической культуре.* Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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 учащихся школы, 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».*

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», опорные и неопорные прыжки, лазание по канату.

*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 разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 6 КЛАСС

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

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

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по

оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн,

купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев. Гимнастические комбинации.

*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 длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. *Модуль «Спортивные игры».*

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

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. *Волейбол.* Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. *Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 7 КЛАСС

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

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

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

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».* Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

*Модуль «Спортивные игры».*

*Баскетбол.* Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками

снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

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

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

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

## 8 КЛАСС

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

*Способы самостоятельной деятельности.* Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

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

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

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

*Модуль «Плавание».* Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании

кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

*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.

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

## 9 КЛАСС

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

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

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».* Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

*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 разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

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

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

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

*Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силовых способностей.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ногизафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия). *Развитие выносливости.* Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

*Модуль «Лёгкая атлетика».* *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* *Развитие выносливости.* Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

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

*Развитие координации.* Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

*Модуль «Спортивные игры».*

*Баскетбол.* Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с

ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и

«змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средней и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**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

### Универсальные познавательные 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.

□

Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

Универсальные учебные регулятивные 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 относиться 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:

1. выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
2. 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;
3. составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

4. осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
5. выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
6. выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
7. передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
8. выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
9. демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
10. передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
11. демонстрировать технические действия в спортивных играх:
12. 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);
13. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

1. характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
2. измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
3. контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
4. готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
5. отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
6. составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
7. выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
8. выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
9. выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
10. выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
11. баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места);
12. использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
13. волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

•  
К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

1. проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
  2. объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
  3. 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);
  4. составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
  5. выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
  6. выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
  7. выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
  8. 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
  9. 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);
  10. волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
11. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

• класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

1. проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
2. анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
3. проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
4. составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
5. выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

6. выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
7. соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
8. выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
9. выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
10. демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
11. баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке);
12. тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
13. 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);
14. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

1. 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;
2. понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
3. объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
4. использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
5. измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
6. использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
7. определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
8. составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
9. составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
10. составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие;
11. совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
12. совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
13. соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
14. выполнять повороты кувырком, маятником;
15. выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

16. 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;
17. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

##### 5 класс

Наименование разделов	Наименование тем	Количество часов	Количество контрольных работ (Тесты)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	<b>3</b>	0	nsportal.ru <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a>
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<p>Режим дня и его значение для учащихся школы, 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.</p> <p>Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.</p> <p>Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.</p>	<b>2</b>	0	nsportal.ru <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a>
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>	<p><b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b></p> <p>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</p> <p>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</p> <p>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции (30, 60 м)</p> <p>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</p>	<b>55</b>	4	nsportal.ru <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a>

Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей

Метание малого мяча в неподвижную мишень

Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения

Метание малого мяча на дальность

Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»

Упражнения утренней зарядки

Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики

Водные процедуры после утренней зарядки

Упражнения на развитие гибкости

Упражнения на развитие координации

Упражнения на формирование телосложения

**Модуль «Гимнастика».** Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»

Кувырок вперёд в группировке

Кувырок назад в группировке

Кувырок вперёд ноги «скрестно»

Кувырок назад из стойки на лопатках

Опорный прыжок на гимнастического козла

Лазанье и перелезание на гимнастической стенке

Расхождение на гимнастической скамейке в парах

**Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».** Передача

баскетбольного мяча двумя руками от груди

Знакомство с рекомендациями учителя по использованию

подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол

Ведение баскетбольного мяча

Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места

**Модуль «Зимние виды спорта»** (лыжная подготовка).

Знакомство с

рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости

	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом</p> <p>Повороты на лыжах способом переступания</p> <p>Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»</p> <p>Спуск на лыжах с пологого склона</p> <p>Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона</p> <p><b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b></p> <p>Прямая нижняя подача мяча в волейболе</p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</p> <p>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу</p> <p>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху</p>			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<b>10</b>	<b>0</b>	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>		

### 6 КЛАСС

Наименование разделов	Наименование тем	Количество часов	Количество контрольных работ (Тесты)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>	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.	<b>1</b>	<b>0</b>	nsportal.ru <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a>
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<p>Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.</p> <p>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</p>	<b>2</b>	<b>0</b>	nsportal.ru <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a>

	результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>	<p>Упражнения для коррекции телосложения</p> <p>Упражнения для профилактики нарушения зрения</p> <p>Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня</p> <p><b>Модуль «Гимнастика».</b></p> <p>Акробатическая комбинация</p> <p>Опорные прыжки</p> <p>Упражнения на низком гимнастическом бревне</p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне</p> <p>Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине</p> <p>Лазание по канату в три приёма</p> <p>Упражнения ритмической гимнастики</p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения</p> <p><b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b></p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</p> <p>Прыжок в высоту с разбега</p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений</p> <p><b>Модуль «Зимние виды спорта».</b></p> <p>Передвижение одновременным одношажным ходом</p>	<b>55</b>	4	<p>nsportal.ru</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p> <p><a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a></p> <p><a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a></p>

	<p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий</p> <p>Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона</p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов</p> <p><b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</b></p> <p>Технические действия баскетболиста без мяча</p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</p> <p><b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b></p> <p>Игровые действия в волейболе</p>			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<b>10</b>	<b>0</b>	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>68</b>			

### 7 КЛАСС

Наименование разделов	Наименование тем	Количество часов	Количество контрольных работ (Тесты)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>	<p>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.</p> <p>Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.</p>	<b>1</b>	<b>0</b>	<a href="http://nsportal.ru">nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://methodsouet.su">http://methodsouet.su</a>
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<p>Ведение дневника физической культуры</p> <p>Понятие «техническая подготовка</p> <p>Понятия «двигательное действие», «двигательное</p>	<b>2</b>	<b>0</b>	<a href="http://nsportal.ru">nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>

	<p>умении», «двигательный навык»  Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий  Ошибки в технике упражнений и их предупреждение  Планирование занятий технической подготовкой  Составление плана занятий по технической подготовке  Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями  Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой</p>			<a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a>
<p><b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b></p>	<p>Упражнения для коррекции телосложения  Упражнения для профилактики нарушения осанки  Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация  Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды  Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки  Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений  Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма  Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма  Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики  Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий  Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»  Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег  Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега  Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень  Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений</p>	<p><b>60</b></p>	<p>4</p>	<p>nsportal.ru  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>  <a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a></p>

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»

Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором

Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона

Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона

Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции

Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции

Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола

Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола

Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения

Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу

Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения

Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча

Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку

Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой)

	передачи за голову.			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>68</b>			

### 8 КЛАСС

<b>Наименование разделов</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Количество контрольных работ (Тесты)</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	<b>1</b>	<b>0</b>	nsportal.ru <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a>
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	Коррекция нарушения осанки Коррекция избыточной массы тела Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	<b>2</b>	<b>0</b>	nsportal.ru <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a>
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>	Профилактика умственного перенапряжения <b>Модуль «Гимнастика».</b> Гимнастическая комбинация на перекладине Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики <b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Кроссовый бег Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах <b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом Способы преодоления естественных препятствий на	<b>60</b>	<b>4</b>	nsportal.ru <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a>

	<p>лыжах Торможение боковым скольжением Переход с одного лыжного хода на другой Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте Передача мяча одной рукой от плеча и снизу Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке <b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Прямой нападающий удар Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места Тактические действия в игре волейбол Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности</p>			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	5	0	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>		

### 9 КЛАСС

Наименование разделов	Наименование тем	Количество часов	Количество контрольных работ (Тесты)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>	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.	<b>1</b>	0	nsportal.ru <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a>
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	Восстановительный массаж Банные процедуры Измерение функциональных резервов организма Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>2</b>	0	nsportal.ru <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a>
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>	Занятия физической культурой и режим питания Упражнения для снижения избыточной массы тела Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	<b>60</b>	4	nsportal.ru <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a>

	<p><i>Модуль «Гимнастика».</i>  Длинный кувырок с разбега  Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь  Акробатическая комбинация  Размахивания в вися на высокой перекладине  Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины  Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине</p> <p><b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b>  Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях  Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</p> <p><b>Модуль «Зимние виды спорта».</b>  Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции</p> <p><b>Модуль «Спортивные игры».</b>  Техническая подготовка в баскетболе  Техническая подготовка в волейболе</p>			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	<b>5</b>	<b>0</b>	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>		

## Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ урока	Тема
1	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции,
2	Режим дня и его значение для учащихся школы
3	Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.
4	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением.
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег, беговые упражнения.
6	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.
7	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.
8	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.
9	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО (челночный бег 3x10 м)
10	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО (метание мяча )
11	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол.
12	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. Технические действия баскетболиста.
13	Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.

- Технические действия баскетболиста.
- 14 Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.
- 15 Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.
- 16 Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину. Тест.
- 17 Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину. Зачет.
- Технические действия баскетболиста.
- 18 Прыжок вверх толчком однойи приземление на другую в баскетболе.
- 19 Игровые задания
- 20 Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасностина уроках. Акробатические упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Перестроение.
- 21 Акробатические упражнения.
- 22 Акробатические упражнения.
- 23 Акробатические упражнения. Упражнения с предметами.
- 24 Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Зачёт.
- 25 Висы иупоры. Прыжки через скакалку.
- 26 Упражнения на гимнастической скамье.
- 27 Физическая подготовка: освоениесодержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО (наклон на гибкость)
- 28 Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей
- 29 Опорный прыжок. Зачет. Развитие скоростно-силовых способностей
- 30 Лазание по канату.
- Физическая подготовка: освоениесодержания
- 31 программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО (поднимание туловища за 1 мин.)

- Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках.
- 32 Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Тест.
- 33 Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.
- 34 Повороты на лыжах.
- 35 Совершенствование техники л/ходов
- 36 Игры на лыжах: «Сгорки на горку», Эстафета с передачей палок»
- 37 Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.
- 38 Спуски на лыжах.  
Торможение и поворот упором; подъём
- 39 «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.
- 40 Совершенствование техники л/ходов
- 41 Передвижение на лыжах для развития выносливости.
- 42 Зачет. Техника одновременного одношажного хода.
- 43 Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. Лыжные гонки 1 км.
- 44 Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.
- 45 Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.
- 46 Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила техники безопасности на уроках.
- 47 Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.
- 48 Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.
- 49 Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.
- 50 Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов

в подаче мяча.

- 51 Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.
- 52 Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.
- 53 Нижняя прямая подача.
- 54 Нижняя прямая подача. Тест.
- 55 Нижняя прямая подача. Зачет.
- Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО
- 56
- Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО
- 57
- Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО
- 58
- Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжок в высоту способом «перешагивание».
- 59
- 60 Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжок в высоту способом «перешагивание».
- 61 Прыжок в высоту способом «перешагивание». Зачет.
- 62 Метание мяча на дальность.
- 63 Метание мяча на дальность.
- 64 Метание малого на дальность. Зачет. Метание мяча на дальность.
- 65 Развитие выносливости. Бег 1000 м.
- Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО
- 66
- Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО
- 67

## Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ урока	Тема
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.
3	Физическая нагрузка. Закаливающие процедуры.
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением.
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег, ранее разученные беговые упражнения.
6	Модуль «Лёгкая атлетика». СБУ. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места.
9	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.
10	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (челночный бег)
11	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (метание мяча)
12	ТБ на уроке б/б. Стойки и перемещения. Остановка двумя шагами, прыжком. Передача двумя руками от груди.
13	Совершенствование ловли и передач. Ведение. Стойки и перемещения. Учебная игра в мини-баскетбол.

- 13 Совершенствование ловли и передачи одной рукой от плеча на месте и в движении.
- 14 Совершенствование техники ведения и передач мяча на месте и в движении. Остановка двумя шагами.  
Игра
- 15 Совершенствование техники бросков мяча, передач мяча в парах, тройках. Игра.
- 16 Совершенствование индивидуальной техники защиты: Вырывание, выбивание мяча. ТЕСТ.
- 17 Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.
- 18 Бросок мяча в кольцо с места. Учебная игра.
- 19 Выполнение комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.
- 20 Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатические упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Перестроение.
- 21 Акробатические упражнения.
- 22 Акробатические упражнения.
- 23 Акробатические упражнения. Упражнения с предметами.
- 24 Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Зачёт.
- 25 Висы и упоры. Прыжки через скакалку.
- 26 Упражнения на гимнастической скамье.
- 27 Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО (наклон на гибкость)
- 28 Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей
- 29 Опорный прыжок. Зачет. Развитие скоростно-силовых способностей
- 30 Лазание по канату.
- 31 Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (поднимание туловища за 1 мин.). ТЕСТ
- 32 Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Совершенствование л/ходов.

- 33 Совершенствование л/ходов. Дистанция 1 км.
- 34 Совершенствование л/ходов. Дистанция 1-2 км.
- 35 Подъём в гору скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Торможение плугом.
- 36 Подъём в гору скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Торможение плугом. Зачет.
- 37 Совершенствование л/ходов. Дистанция 2 км. Повороты на спуске.
- 38 Совершенствование л/ходов. Дистанция 2 км. Повороты на спуске.
- 39 Совершенствование л/ходов. Дистанция 2 км. Повороты на спуске.
- 40 Совершенствование л/ходов. Дистанция 2 км. Повороты на спуске. Зачет.
- 41 Попеременные и одновременные л/ходы. Дистанция 3 км. Игры.
- 42 Попеременные и одновременные л/ходы. Дистанция 3 км. Игры.
- 43 Совершенствование л/ходов. Дистанция 2 км. Эстафета с этапом 200 м.
- 44 Совершенствование л/ходов. Торможение, повороты.
- 45 Совершенствование л/ходов. Лыжные гонки. Зачет.
- 46 Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках волейбола. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.
- 47 Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.
- 48 Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.
- 49 Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.
- 50 Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.
- 51 Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.
- 52 Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника
- 53 Нижняя и верхняя прямая подача. Встречные эстафеты.

- 54 Нижняя и верхняя прямая подача. Приём и передача мяча . Т Е С Т .
- 55 подача мяча через сетку. Зачет.
- 56 Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности инормативных требований комплекса ГТО
- 57 Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности инормативных требований комплекса ГТО
- 58 Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности инормативных требований комплекса ГТО
- 59 Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. СБУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания».
- 60 СБУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивания».
- 61 Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивания» на результат.
- 62 Высокий старт. СБУ. Бег 60 м.
- 63 Бег 60 м. на результат. Метание мяча на дальность.
- 64 Метание мяча на дальность. Бег 1000, 1500 м
- 65 Метание мяча на результат. Бег 1000 м.
- 66 Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности инормативных требований комплекса ГТО
- 67 Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности инормативных требований комплекса ГТО. ТЕСТ.
- 68 Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности инормативных требований комплекса ГТО

№ урока	Тема
1	Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.
2	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением.
3	Спринтерский и гладкий равномерный бег; ранее разученные беговые упражнения.
4	Специальные беговые упражнения. Правила развития физических качеств.
5	Бег 60 м. Зачет.
6	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.
7	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места.
8	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (метание мча на дальность)
9	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (бег 1500 м)
10	Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.
11	Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.
12	Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.
13	Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и поразной траектории.
14	Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.
15	Бросок мяча в движении от головы. Движение игроков в защите. Тест.
16	Бросок мяча в движении от головы с сопротивлением.
17	Комбинации из освоенных элементов. Зачет.
18	Штрафной бросок. Учебная игра
	Штрафной бросок. Учебная игра

- 19 Штрафной бросок. Зачет. Учебная игра
- 20 Передачи мяча в тройках со сменой места. Игровые задания.
- 21 Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.
- 22 Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий
- 23 Инструктаж по ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
- 24 Висы. Упоры. Строевые упражнения.
- 25 Строевые упражнения.
- 26 Подтягивания в висе
- 27 Акробатика
- 28 Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (наклон на гибкость, отжимания)
- 29 Акробатика. Страховка во время занятий
- 30 Выполнение комбинации из разученных элементов. Тест.
- 31 Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (поднимание туловища за 1 мин., подтягивания)
- 32 Лазание по канату в 2 приема. Эстафеты
- 33 Лазание по канату в 2 приема. Опорный прыжок «согнув ноги» и «ноги врозь»
- 34 Оценка техники выполнения опорного прыжка
- 35 Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
- 36 Предупреждение обморожения, первая помощь при обморожении.
- 37 Совершенствование техники лыжных ходов
- 38 Совершенствование техники лыжных ходов

- 39      Переход с хода на ход
- 40      Переход с хода на ход
- 41      Применение видов лыжной ходьбы: на спуске и равнине. Спуск в низкой стойке
- 42      Подъём «ёлочкой». Дистанция 2 км
- 43      Торможение. Дистанция 3 км
- 44      Торможение. Дистанция 3 км
- 45      Одновременный двухшажный ход. Лыжные гонки 1 км.
- 46      Одновременный двухшажный ход.
- 47      Совершенствование техники лыжных ходов. Тест.
- 48      Совершенствование техники лыжных ходов. Лыжные гонки 2км.
- 49      ТБ на занятиях волейболом. Стойки и передвижения.
- 50      Передача мяча в парах через сетку. Игра.
- 51      Передача мяча в парах через сетку. Игра.
- 52      Оценка техники передачи мяча в парах через сетку
- 53      Игровые задания. Прием мяча снизу через сетку
- 54      Игровые задания. Прием мяча снизу через сетку.
- 55      Оценка техники приема мяча снизу через сетку
- 56      Нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача
- 57      Нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача
- 58      Оценка техники нижней и верхней прямой подачи
- 59      Комбинации из разученных элементов. Игра.
- 60      Комбинации из разученных элементов. Игра.
- 61      Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности инормативных требований комплекса ГТО (челночный бег)

62	ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивание»
63	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тест.
64	Высокий старт. Бег 60 м. СБУ. Метание мяча на дальность с разбега
65	Бег 60 м на результат. Метание мяча на дальность.
66	Метание мяча на дальность с разбега.
67	Прыжки в длину с разбега
68	Прыжки в длину с разбега на результат

## Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ урока	Тема
1	ТБ на уроке. Развитие скоростных качеств. Низкий и высокий старт. Бег 60 м.
2	Бег 60 м на результат. Развитие скоростных качеств.
3	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки
4	Метание мяча на дальность. СБУ.
5	Метание мяча на дальность на результат.
6	Развитие выносливости. Бег 1000м.
7	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности инормативных требований комплекса ГТО (прыжок в длину с места, бег 2000 м)
8	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.
9	ТБ на уроке баскетбола. Терминология баскетбола.
10	Сочетание ведения, передач, бросков. Личная защита.

- 11 Сочетание ведения, передач, бросков. Личная защита.
- 12 Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие
- 13 Бросок двумя руками от головы. Передача от плеча . Игра.
- 14 Бросок двумя руками от головы. Передача от плеча . Игра.
- 15 Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. ТЕСТ
- 16 Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.
- 17 Оценка техники броска от плеча с места.
- 18 Штрафной бросок. Игровые задания. Игра.
- 19 Игровые задания. Штрафной бросок. Игра.
- 20 Штрафной бросок. Зачет.
- 21 Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных  
тренированных занятий  
ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных  
способностей. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.
- 22 Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.
- 23 Висы. Упоры. Подтягивания в висе. Отжимания.
- 24 Акробатика
- 25 Акробатика
- 26 Выполнение акробатической комбинации
- 27 Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей
- 28 Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей
- 29 Оценка техники опорного прыжка
- 30 Лазание по канату в 2-3 приема. Развитие силы. Лазание по канату на скорость. Тест.
- 31 Коррекция нарушения осанки. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий  
спортивной подготовкой
- 32 Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях
- 33

физической подготовленности инормативных требованийкомплекса ГТО (поднимание туловища за 1 мин.)

Физическая подготовка: освоениесодержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности инормативных требованийкомплекса ГТО (наклон на гибкость)

34

ТБ на уроках лыжной подготовки. Экипировка лыжника

35

Совершенствование техники лыжных ходов. Дистанция 3 км.

36

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)

37

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)

38

Оценка техники одновременного одношажного хода

39

Совершенствование техники лыжных ходов. Дистанция 3 км.

40

Совершенствование техники лыжных ходов. Дистанция 3 км.

41

Коньковый ход

42

Коньковый ход

43

Торможение «плугом». Поворот «плугом»

44

Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости

45

Лыжные гонки 1 км.

46

Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости

47

Лыжные гонки 2 км

48

ТБ на уроках по волейболу. Помощь в судействе.

49

Комбинации из перемещений. Передача мяча во встречных колоннах

50

Комбинации из перемещений. Передача мяча во встречных колоннах. Тест

51

Передача мяча во встречных колоннах через сетку

52

Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку

53

Отбивание мяча через сетку кулаком.

54

55	Отбивание мяча через сетку кулаком.
56	Передачи мяча в тройках после перемещения
57	Передачи мяча в тройках после перемещения
58	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения
59	Прямой нападающий удар
60	Прямой нападающий удар
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности инормативных требований комплекса ГТО (челночный бег)
62	ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Правила организации и проведения соревнований.
63	Прыжок в высоту на результат.
64	Метание мяча на дальность
65	Метание мяча на дальность на результат. Правила соревнований в метании. Бег 60 м.
66	Прыжок в длину с разбега. Бег 60 м на результат.
67	Прыжок в длину с разбега на результат
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности инормативных требований комплекса ГТО

## Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ урока	Тема
1	Инструктаж по ТБ. Высокий, низкий старт (до 30 м). Эстафетный бег. СБУ
2	Бег 60 м. Эстафетный бег. Основы обучения двигательным действиям
3	Финиширование. Эстафетный бег. СБУ. Бег на результат (60 м).

- 4 Метание мяча на дальность с места. История отечественного спорта
- 5 Метание мяча на дальность с разбега
- 6 Метание мяча на результат.
- 7 Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности инормативных требований комплекса ГТО (прыжок в длину с места, бег 2000 м)
- 8 Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.
- 9 ТБ. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.
- 10 Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.
- 11 Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра
- 12 Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Зачет. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра
- 13 Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Зачет. Учебная игра
- 14 Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4x4). Учебная игра
- 15 Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.
- 16 Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. «Малая восьмерка». Учебная игра. ТЕСТ.
- 17 Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. «Малая восьмерка». Учебная игра
- 18 Сочетание приемов передач, ведения и бросков. «Малая восьмерка». Комбинация из разученных элементов. Зачет.
- 19 Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра
- 20 Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра
- 21 Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения.

- 22 Висы. Строевые упражнения.
- 23 Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (поднимание туловища за 1 мин.)
- 24 Опорный прыжок. Строевые упражнения. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- 25 Опорный прыжок. Строевые упражнения. Эстафеты
- 26 Опорный прыжок. Строевые упражнения.
- 27 Подтягивания в висе, отжимания.
- 28 Акробатика. Лазание по канату в два приема
- 29 Акробатика. Лазание по канату в два приема
- 30 Акробатика. Выполнение комбинации.
- 31 Лазание по канату в два приема на технику, на скорость. Тест.
- 32 Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
- 33 Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (наклон на гибкость)
- 34 Профессионально-прикладная физическая культура.  
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный ход и попеременный двухшажный ход. Дистанция 2 км
- 35 Одновременный двухшажный ход и попеременный двухшажный ход. Дистанция 2 км
- 36 Одновременный двухшажный ход и попеременный двухшажный ход. Дистанция 2 км
- 37 Одновременный двухшажный ход и попеременный двухшажный ход. Дистанция 2 км
- 38 Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Дистанция 2- 3 км с 2-3 ускорениями по 200м.
- 39 Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Дистанция 2- 3 км с 2-3 ускорениями по 200м.
- 40 Совершенствование техники лыжных ходов. Выдающиеся успехи российских лыжников на зимних Олимпийских играх
- 41

- 42 Совершенствование техники лыжных ходов. Лыжные гонки 1 км.
- 43 Совершенствование техники лыжных ходов.
- 44 Попеременный четырёхшажный ход. Дистанция 3-4 км с 2-3 ускорениями по 200-300м
- 45 Техника подъёмов и спусков. Попеременный четырёхшажный ход.
- 46 Коньковый ход. ЗОЖ человека, роль и значение занятий ФК в его формировании.
- 47 Коньковый ход. Профилактика травматизма на уроках лыжной подготовки.
- 48 Совершенствование техники лыжных ходов. Дистанция 3 км.
- 49 ТБ на уроках. Терминология волейбола. Передача мяча сверху в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.
- 50 Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.
- 51 Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра.
- 52 Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Правила игры.
- 53 Нижняя прямая подача, прием мяча. Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра.
- 54 Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча. Игра в нападение через 3-ю зону. Тест.
- 55 Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча. Правила соревнований.
- 56 Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча. Правила соревнований.
- 57 Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча.
- 58 Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей
- 59 Игровые задания.
- 60 Игровые задания.
- 61 Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (челночный бег)

- 62 Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». СБУ.
- 63 Прыжок в высоту. Олимпийское движение в России, успехи отечественных спортсменов.
- 64 Метание мяча на результат. СБУ. Спринтерский бег.
- 65 Метание мяча на дальность. СБУ. Правила соревнований в метании. Спринтерский бег.
- 66 Бег на результат (60 м).
- 67 Бег 2000 м СБУ. Игра «Лапта». Развитие выносливости
- 68 Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

## ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

**Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья<sup>1</sup>.**

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

---

<sup>1</sup> дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А» /приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Оценка		Требования	Тест
	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию.  Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.	90-100%
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.	70-89%
		Двигательное действие	50-69%

	3 (удовлетворительно)	выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.	
	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.	0-49%

Характер ошибок определяется на единой основе:

незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;

значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);

грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

1. определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
2. определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;

3. обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
4. обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
5. оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
6. определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
7. оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
8. определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
9. оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

#### ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю № 1 «Спортивные игры»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

- Бег с мячом 3\*10м (с).
- Бег 60м (100 м) (с).
- Смешанное передвижение с мячом (мин, с).
- Удары на точность попадания (кол-во попаданий).
- Ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам (сек) с различных точек (мин, с).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

- Тройной прыжок с места (м).

- Выполнение штрафных бросков (количество попаданий за единицу времени).
- Броски мяча с разных дистанций и разных позиций (количество попаданий).
- Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 3 «Лёгкая атлетика»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Легкая атлетика»:

- Бег на короткие дистанции (60 м, 30 м, с).
- Прыжок в длину с места или разбега (см).
- Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).
- Бег на выносливость (мин).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 4 «Лыжная подготовка»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов

Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000, 2000, 3000 метров.
2. Спуск со склонов (баллы).
3. Преодоление подъёмов (баллы).
4. Комплексная эстафета (мин, с).

*Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования<sup>2</sup>*

1. Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
2. Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
3. Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
4. Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
5. Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
6. Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
7. Степень освоения спортивных игр.

---

<sup>2</sup> Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"