

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Саратовской области  
Комитет образования администрации Марковского муниципального района  
Саратовской области  
(МОУ-СОШ с. Орловское Марковского района)

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО  
естественно-научного и  
технологического цикла



Маркина Л.Н.  
Протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР



Литневская А.А.  
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Коряков В.Н.  
Приказ №137 от «30»  
августа 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3459011)

**учебного предмета «Физическая культура»**  
уровень основного общего образования  
для обучающихся 5 – 9 классов

**Составитель: Андюков А.В.**  
учитель физической культуры

с. Орловское 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре 5-9 классы предназначена для реализации общеобразовательной программы обучения физической культуре в основной школе и рассчитана на 340 часов.

- Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- ФГОС ООО, утвержденного приказом Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897;
- ФОП ООО, утвержденной приказом Минпросвещения от 18.05.2023 №370;
- Локальных нормативных актов.
- Рабочей программой воспитания МОУ-СОШ с. Орловское;
- Федеральной рабочей программой по физической культуре 5 – 9 класс;
- С федеральным перечнем учебников для общеобразовательных учреждений //приказ от 21.09.22 № 858,
- На основе Положения о рабочей программе МОУ-СОШ с. Орловское.

Рабочая программа обеспечивает реализацию обязательного минимума образования по физической культуре в основной школе.

**Рабочая программа по физической культуре является приложением к образовательной программе основного общего образования МОУ-СОШ с. Орловское на 2024-2029 гг**

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

При создании программ по постепенному преобразованию современного российского общества в физически строгим и денном способе подрастающего поколения, способном активно включаться в различные формы здорового образа жизни, культурной самости, используя ценности физической культуры для определения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре направлена на обеспечение подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, повышение их здоровья, повышение адаптивности и адаптации системных возможностей, обеспечение развития важных физических показателей. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными программами начального и среднего общего образования.

Основной целью программы по постепенному развитию является обеспечение разносторонне физически развитой личности, способной активной культурной ценности физической культуры для развития и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической активности активная цель конкретизируется и связывается с методами устойчивых мотивов и применяется обучающе, требует бережного отношения к своему здоровью, принципа человеческого развития, лечебных и моральных методов, творчески использует методы физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятий двигательной активностью и спортом.

Развивающаяся направленная программа по физической культуре. Определен вектор развития физических и функциональных возможностей организма, обеспечения его здоровья, надежности и эффективности адаптированных технологий. Существенным достижением данного направления является приобретение знаний и умений в самостоятельных формах занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностей познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

В результате данные включают в себя поддержку навыков и умений в общении и методах со сверстниками и учителями культуры, физической организации учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей разработки содержания и результатов обучения по физической культуре на уровне базового общего образования является воспитание легких личностей обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, который выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и физически-процессуальными мотивами (совершенствование).

В целях формирования информационных основ «Физической культуры», придания ей личностно-предметного мотивационного смысла, содержание программ физическим помам представляется структурными модулями культуры, которые входят в состав структурных компонентов раздела «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в содержании ориентированы на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, освоение технических веществ и физических упражнений, содействующих обогащению их машинного опыта.

Вариантные модули объединения модуля «Спорт», по его принципу, предусматривают образовательную организацию на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может преподавать учителю физической культуры на основе подготовки физического содержания, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данной модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В содержании программы по градиенту, представленной по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные процессы действия», в котором раскрываются вклады в механизмы познавательных культурных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующие возможности и особенности учащихся данного возраста. Личностные достижения напрямую объясняют развитие науки и детали в меньшей степени открыли его предмет.

#### **МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

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

#### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

##### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

##### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы. / В.И.Лях – М.: Просвещение
2. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / под ред. М.Я.Виленского. – 3-е изд. – М.:Просвещение. 2017г.
3. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 8-9 классы / А.П.Матвеев. – М.:Просвещение. 2014г.
4. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. В.И.Лях – М.:Просвещение. 2014г.
5. Подвижные и спортивные игры с мячом. Методическое пособие/ П.А.Киселев, С.Б.Киселева. \_ М.: Планета, 2015г.

#### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

##### **5 КЛАСС**

*Знания о физической культуре.*

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

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристики основных форм физической культуры, их связь со стабильностью здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об олимпийских играх Древней Греции, характеристики их содержания и правила борьбы со спортом. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

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

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

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила отражают ее существование в условиях образовательной и бытовой деятельности. Возможности измерения и измерения осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правильным их самостоятельным проведением.

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

Оценивание состояния организма в покое и после физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Составление дневника физической культуры.

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

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

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, боковой и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения по развитию гибкости и подвижности соединений, развитию независимости; создает телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки вперед «скрестно», кувырки назад из стоек на лопатках (мальчиках). Опорные прыжки через гимнастическую козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующими спрыгиваниями (девочки).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Начинайте на большие дистанции с быстрой скоростью движения с высоким стартом, бегите на короткие дистанции с большей скоростью движения. Прыжки в высоту с разбега методом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямым разбега.

Метание воздушного шара с местом в вертикальной неподвижной мишени, метание воздушного шара вдалеке с трех шагов разбегается.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах с переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъем 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 руку двумя руками от груди с места, ранее изученные технические действия с мячом.

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутреннего шага стопы с небольшим разбегом, остановка катящегося мяча методом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

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

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

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

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с состоянием здоровья, подготовка к результатам физической подготовки.

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в изготовлении водоёмов. Правила техники безопасности и гигиены на местах 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 физкультпауза, направленные на поддержание работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

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

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Сочетание стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, хороших движений рук и ног с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочек).

Опорные прыжки через гимнастическое козла с разбега методами «согнув ноги» (мальчики) и методом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические показатели на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статической позы (девочки).

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и назад (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Начните с опоры на одну и с последующим ускорением, спринтерским и плавным равномерным бегом рук на учебной дистанции, ранее изученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших батутов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее развитые упражнения на лыжной подготовке, передвижение по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Правила игры и игровая деятельность соответствуют правилам с использованием разученных технических приемов.

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной 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.

Условия физической культуры и спорта на воспитание соответствуют состоянию личности современного человека.

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

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

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, включают в себя двигательные навыки и двигательные навыки. Способность измерять технику двигательных действий и организовывать процедуры измерения. Ошибки при обучении технике выполнения двигательных действий, обоснования и способы их толкования при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана курсового занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы измерения оздоровительного результата занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы с составлением настроек».

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

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

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

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

##### Модуль «Гимнастика».

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

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

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

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

Бегите с соблюдением общепринятых методов «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с достижением скорости передвижения и выполнения продолжительности, прыжки с разбегами в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание небольшого (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 движения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время проверки учебной дистанции, спуски и подъемы ранее освоенными методами.

##### Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Средние и выполнение длинных передач мяча по прямой и диагонали, тактические действия при угловом ударе и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разработанных технических приемов.

Совершенствование техники ранее разработанных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

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

Физическая культура в современном состоянии: основные характеристики общества и формы организации. Всесторонне и изучать фундаментальное развитие. Адаптивная культура, ее история и социальная инновационность.

### ***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. Возможности учёта конкретных при составлении планов самостоятельных рабочих занятий.

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

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

Профилактика перенапряжения системы организма обеспечивает оздоровительную физическую культуру: расслабление мышц рук и регулирование вегетативной нервной системы, профилактическое утомление и остроту зрения.

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

Модуль «Гимнастика».

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

Гимнастическая комбинация гимнастических упражнений на основе ранее освоенных упражнений с увеличением числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижении (девочки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений на опоры на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девочки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в взгляд с разбега метода «прогнозирования».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее изученные упражнения на лыжных опорах в условиях передвижения на лыжах на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и поворотную сторону с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и осторожно, бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разработанных технических приемов.

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней части подъёма стопы, заблокируйте внутреннюю внутреннюю часть стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разработанных технических приемов (девочки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разработанных технических приемов (юноши).

Совершенствование техники ранее разработанных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной 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 организация ведут здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная Графическая культура.

### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

### *Физическое совершенствование.*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя на ногах врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высоком перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед, прогуливаясь (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на коленях с опорой на руки и отведением ног назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементов степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивной среды обитания с разбега на большие расстояния.

##### Модуль «Зимние виды спорта».

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

##### Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, прием и передача, остановка и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разработанных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

##### Модуль «Спорт».

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

### *Программа вариативного модуля «Базовая 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 другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических пространствах (брусьях, перекладинах, гимнастических стенках и других пространствах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в сторону, горизонтально и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с деревянными отягощениями (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бегите с визитами отягощениями (в горку и с горки, на короткие расстояния, эстафеты). Передвижения в тисках и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с наблюдениями отягощениями). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – метод сверстников на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

#### *Развитие скоростных способностей.*

Поверните с места в максимальном темпе (с упором на гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бегите по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с большей скоростью и большой четвертью шагов (10–15 м). Бегите за ускорениями на основе разных исходных положений.



Начинайте с большей скорости и собирайте мелкие предметы, ориентируясь на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание маленьких 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 по склону прыжки на склоне. Преодоление полосы помех, включающей в себя: прыжки на разную высоту и высоту, по разметкам, бег с большей скоростью в разных направлениях и с преодолением опор по разным высотам и наклонам, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, наклонов на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические условия из базовых видов спорта обеспечивают среднюю скорость движения.

*Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой скорости. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах возвышенной и субмаксимальной полосы. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие партнерских отношений.*

Жонглирование сильными (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание маленьких и больших мячей в мишень (неподвижную и движущуюся). Передвижения по поднятию и наклону, ограниченная ширина опоры (без предмета и закрытой головы). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференциации мышечных направлений. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная графическая подготовка.*

*Модуль «Гимнастика».*

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя на ногах в стороне. 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 партнерских отношений. Прохождение усложненной полосы, включающей циклическую кувырку (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, переход плавного прыжка с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в мышцах и отжимание в упоре. Передвижения в виси и упоре на руки на перекладине (мальчики), подтягивание в виси стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высокой опорой для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в виси на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы), сгибание туловища с большой амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения рук, повороты на месте, наклоны), подскоки со взмахом руки, метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на развитие мышечных групп (с возрастающим темпом движения без потерь качества выполнения),

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».*

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег через чужую местность (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с окончательным ускорением (на разных дистанциях). Равномерный бег с механическими отягощениями в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с механическим отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в начале по методу ударной тренировки. Прыжки по высоте с продвижением и изменением назад, поворотами вправо и влево, на правую, поворотную ногу и поочередно. Бегите с препятствиями. Бегите в горку, с наблюдениями отягощениями и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с последствиями отягощений на мышечных группах. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бегите на месте с максимальной скоростью и темпом, с опорой на руки и без опор. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бегите 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 партнерских отношений. Специализированные комплексы упражнений по развитию координации (разрушаются 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 скорости, с соревновательной скоростью.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в разных направлениях с большей скоростью со внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бегите с глубины (темпом) шагов с опорой на руки и без опор. Выпрыгивание вверх с доставкой ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование заданных отрезков расстояния лица и спины вперед). Бегите с более высокой скоростью при предварительном выполнении большого количества скота. Передвижения с ускорениями и большей скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и высокой скоростью. Прыжки вверх на каждую ногу и одну ногу с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основных мышечных группах. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и нижних 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 перемещением (с деревянным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

4) Развитие международных движений. Бросок баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение действий партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастической бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски мяча в стену одной (обеими) руками, держа его ладонью (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча изменяется по скорости и направлению движения.

Футбол.

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основных мышечных группах. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с подъемной опоры с

последующим ускорением, прыжком в высоту и в высоту. Прыжки на концах ног с деревянными отягощениями (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие расстояния с большей скоростью и меньшим интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной скорости.

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне базового общего образования у обучающегося формируются следующие **личностные результаты**:

обеспечение обеспечения интереса к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность продвигать символы Российской Федерации во время проведения соревнований в нижней части списка, уважать традиции и принципы современных олимпийских игр и олимпийского движения;

готовиться ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при планировании и подключении наушников к физической культуре и спорту, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения игроком физической культуры, участия в постоянных мероприятиях и соревнованиях;

подготовка оказания первой помощи при травмах и ушибах, соблюдение правил техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;

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

готовность организовать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о существовании физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как определение ценностей человека, объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни в качестве средств профилактики вредных привычек в отношении физического, психического и социального здоровья человека;

способность адаптироваться к стрессовой ситуации, изучить профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических воздействий;

соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проведение гигиенических и профилактических мероприятий при организации мест занятий, выбор спортивного инвентаря и снаряжения, спортивной одежды;

соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристических походов, переносным действиям и походам, 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, планирование их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и желаний;

концепции, представленные в основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной подготовки, умений руководиться ими в познавательной и практической деятельности, общении сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне общего образования у обучающихся формируются универсальные познавательные технологические, универсальные коммуникативные действия, универсальные регулятивные технологические действия.

У обучающихся формируются следующие **универсальные познавательные технологические действия** :

проводятся сравнения соревновательных упражнений олимпийских игр древности и современных олимпийских игр, выявляются их общность и своеобразие;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводящий пример ее гуманистической направленности;

анализировать влияние физической культуры и спорта на воспитание, сохраняя личность, сохраняя возможность сохранения вредных привычек;

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

сохраняется причинно-следственная связь между планированием режима и изменениями работоспособности;

соблюдать связь отрицательного нарушения прав человека осанки на состояние здоровья и выявлять причины существования, изучать индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по сохранению и коррекции выявляемых состояний;

сохраняется причинно-следственная связь между уровнем развития физического состояния, состоянием здоровья и функциональными функциями основных систем организма;

наличие причинно-следственной связи между применением высокого давления, физическим воздействием и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

Сохраняйте причинно-следственную связь между подготовкой мест на открытых площадках и соблюдайте правила травматизма.

У обучающихся формируются следующие **универсальные коммуникативные технологические действия** :

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников о образцах техники выполнения обучаемых упражнений, правил планирования самостоятельных физических занятий и технической подготовки;

вести наблюдение за использованием вещественных планов, сравнивать их данные с возрастнополовыми рекомендациями, составлять измерения на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и наблюдать внешние утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, популярные фазы и элементы движений, подбирать сложные упражнения;

и планировать последовательность решений задач обучения, оценивать эффективность обучения методом сравнения с эталонным образцом;

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

Изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого рисунка, рассматривать и моделировать возникновение ошибок, анализировать возможные причины их проявления, анализировать способы их ограничения.

Для обучающихся формируются следующие **универсальные регулятивные технологические действия** :

составить и реализовать основы комплексов физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявить особенности их воздействия на состояние организма, развитие контроля его резервных возможностей с помощью процедур и установления проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложные-координированные упражнения в международных пространствах;

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно общаться с игроком в таких 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 методы и приемы помощи в зависимости от характера и последствий полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К окончанию обучения **в 5 классе** обучающийся учится:

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

проводить измерения индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и предотвращению ее нарушений, планировать их выполнение в режиме дня;

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

изучать профилактику утомлений во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, внешней и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры по развитию гибкости, координации и управления телосложением;

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

Выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижении по гимнастической бревну ходьбою и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

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

Бегите с равномерной скоростью с высоким стартом на учебной дистанции;

техника прыжка в длину с разбега методом «согнув ноги»;

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

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Дополнительные технические действия в других играх:

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

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшим разбегом).

К окончанию обучения **в 6 классе** обучающийся учится:

охарактеризовать современность олимпийских игр как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсудить историю возникновения девиза, символики и ритуалов олимпийских игр;

измерить физические показатели, определить их соответствие возрастным нормам и подобрать подход к их направленному развитию;

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

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

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

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

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

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

выполнять прыжок в высоту с разбега методом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставлять с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать возможные ограничения;

Выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивать их с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать дополнительные ограничения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Соблюдайте правила и применяйте технические действия в других играх:

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

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разных зонах площадки соперника, использование разученных технических приемов в условиях игровой деятельности);

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

К окончанию обучения **в 7 классе** обучающийся учится:

провести анализ причин зарождения современного олимпийского движения, дать характеристики основных этапов его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить образ жизни в собственную жизнь;

объяснять концепцию «техника физических упражнений», руководить стандартной технической подготовкой при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценки их выполнения с помощью техники;

составить планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределить их по недельному и месячному циклам учебного года, оценить их оздоровительный эффект с «индексом Кетле» и «ортостатической пробы» (с помощью образца);

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

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

Выполните стойку на голове с опорой на руки и включите ее в акробатический результат из ранее освоенных упражнений (юноши);

Выполнять беговые упражнения с преодолением динамических методов «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

Выполняйте метание воздушного шара с точностью в неподвижную, покачивающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

Осуществить переход с перемещением попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время проведения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставляя с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать меры ограничения (для бесснежных явлений – имитационные переходы);

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

применить и использовать технические действия других игр:

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

волейбол (передача мяча за голову на своих устройствах и через сетку, использование разработанных технических технологий в условиях игровой деятельности);

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

К окончанию обучения **в 8 классе** обучающийся учится:

провести анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, охарактеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать концепцию «всестороннее и включать фундаментальное развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, сохранять связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проведение занятий оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

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

Выполнять гимнастические упражнения на основе ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

Выполнение последовательностей на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руки, кувырка вперед и соскока, наблюдение за их выполнением другими обучающимися необходимо и сопоставление с заданным образцом, анализирование ошибок и обоснование их поведения, нахождение способов ограничения (юноши);

Выполнять прыжок в сторону с разбега методом «прогнозирования», наблюдать и анализировать технические особенности при выполнении других упражнений, выявлять ошибки и предлагать способы ограничения;

выполнять задания комплекса ГТО по беговым и техническим легкоатлетическим дисциплинам в соответствии с установленными требованиями к их технике;

Осуществить передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажным ходом, переход к переходу на лыжах быстрым шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных облаков – имитирующая перемещение);

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

применить и использовать технические действия других игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой легко и с плеча, бросок в корзину двумя руками и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических движений в условиях игровой деятельности);

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

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

К окончанию обучения **в 9 классе** обучающийся учится:

проявлять принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в соблюдении вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его поведение и производственную деятельность;

разуметь использование подхода туристских туристов как формы здорового образа жизни, соблюдения правил подготовки к пешим походам, требований безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснить концепцию «профессионально-прикладная визуальная культура»;

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

использовать приемы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, соблюдать гигиенические требования к процедурам массажа;

исследование контура резервных резервов организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки движения», их использование для планирования индивидуальных режимов спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки;

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

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

составить и выполнить гимнастическую комбинацию на высоком перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперед методом «прогущения» (юноши);

создавать и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением элементов пирамиды, степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплексную ритмическую гимнастику с включением элементов художественной гимнастики, упражнения на гибкость и уравновешенность (девушки);

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

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

Технические элементы из латуни выполняйте в соответствии с дыханием;

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

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	
		Всего	Контрольные работы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	
Итого по разделу		4	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	
Итого по разделу		5	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2	
Итого по разделу		56	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	
		Всего	Контрольные работы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	
Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	
Итого по разделу		57	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	
		Всего	Контрольные работы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	



Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	
Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	
Итого по разделу		57	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	
		Всего	Контрольные работы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	
Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	
Итого по разделу		57	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	
		Всего	Контрольные работы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	
Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	
Итого по разделу		57	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата		Примечание
		план	факт	
1	Физическая культура в основной школе			
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека			
3	Режим дня			
4	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка			
5	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах			
6	Президентские тесты			
7	Бег на короткие дистанции			
8	Прыжок в длину с места			
9	Метание малого мяча в неподвижную мишень			
10	Метание малого мяча на дальность			
11	Бег на длинные дистанции			
12	Олимпийские игры древности			
13	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности			
14	Организация и проведение самостоятельных занятий			

15	Техника ловли мяча			
16	Техника передачи мяча			
17	Ведение мяча стоя на месте			
18	Ведение мяча в движении			
19	Ведение мяча в движении			
20	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места			
21	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места			
22	Технические действия с мячом			
23	Технические действия с мячом			
24	Упражнения на развитие гибкости			
25	Упражнения на развитие координации			
26	Кувырок вперёд и назад в группировке			
27	Кувырок вперёд ноги «скрестно»			
28	Кувырок назад из стойки на лопатках			
29	Упражнения на гимнастической лестнице			
30	Упражнения на гимнастической скамейке			
31	Упражнения утренней зарядки			
32	Наблюдение за физическим развитием			
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом			
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом			
35	Повороты на лыжах способом переступания			
36	Повороты на лыжах способом переступания			
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»			
38	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»			
39	Спуск на лыжах с пологого склона			
40	Спуск на лыжах с пологого склона			
41	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона			
42	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона			
43	Определение состояния организма			
44	Составление дневника по физической культуре			
45	Прямая нижняя подача мяча			
46	Прямая нижняя подача мяча			
47	Приём и передача мяча снизу			
48	Приём и передача мяча снизу			
49	Приём и передача мяча сверху			
50	Приём и передача мяча сверху			
51	Технические действия с мячом			
52	Технические действия с мячом			
53	Технические действия с мячом			
54	Упражнения на формирование телосложения			
55	Упражнения на низком гимнастическом бревне			
56	Опорные прыжки			
57	Опорные прыжки			
58	Прыжок в высоту способом "Перешагивание"			
59	Бег на короткие дистанции			
60	Метание.			
61	Бег на длинные дистанции			

62	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»			
63	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»			
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы			
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы			
66	Ведение футбольного мяча «по прямой» и "по кругу"			
67	Ведение футбольного мяча «змейкой»			
68	Обводка мячом ориентиров			

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата		Примечание
		план	факт	
1	Возрождение Олимпийских игр			
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр			
3	История первых Олимпийских игр современности			
4	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах			
5	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением			
6	Президентские тесты.			
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
8	Спринтерский бег			
9	Метание малого мяча по движущейся мишени			
10	Прыжковые упражнения в длину и высоту			
11	Гладкий равномерный бег			
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м			
13	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой			
14	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах			
15	Передвижение в стойке баскетболиста			
16	Прыжки вверх толчком одной ногой			
17	Остановка двумя шагами и прыжком			
18	Упражнения в ведении мяча			
19	Упражнения в ведении мяча			
20	Упражнения на передачу и броски мяча			
21	Упражнения на передачу и броски мяча			
22	Игровая деятельность с использованием технических приёмов			
23	Игровая деятельность с использованием технических приёмов			
24	Упражнения для коррекции телосложения			
25	Упражнения для профилактики нарушения зрения			
26	Акробатические комбинации			
27	Акробатические комбинации			
28	Упражнения на низком гимнастическом бревне			
29	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине			
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			

31	Упражнения ритмической гимнастики			
32	Упражнения для профилактики нарушений осанки			
33	Передвижение одновременным одношажным ходом			
34	Передвижение одновременным одношажным ходом			
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона			
36	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона			
37	Упражнения лыжной подготовки			
38	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение			
39	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение			
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты			
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты			
42	Составление дневника физической культуры			
43	Физическая подготовка человека			
44	Основные показатели физической нагрузки			
45	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки			
46	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки			
47	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки			
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча			
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча			
50	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху			
51	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху			
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху			
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху			
54	Опорные прыжки через гимнастического козла			
55	Опорные прыжки через гимнастического козла			
56	Лазание по канату в три приема			
57	Лазание по канату в три приема			
58	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»			
59	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»			
60	Спринтерский бег			
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры			
63	Гладкий равномерный бег			
64	Удар по катящемуся мячу с разбега			
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча			

66	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча			
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча			
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки			

### 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата		Примечание
		план	факт	
1	Истоки развития олимпизма в России			
2	Олимпийское движение в СССР и современной России			
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом			
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями			
5	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах			
6	Президентские тесты.			
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м			
8	Эстафетный бег			
9	Прыжки с разбега в длину.			
10	Метание малого мяча в катящуюся мишень			
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м			
12	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий			
13	Планирование занятий технической подготовкой			
14	Передача мяча после отскока от пола			
15	Ловля мяча после отскока от пола			
16	Ловля мяча после отскока от пола			
17	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения			
18	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения			
19	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения			
20	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения			
21	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			
22	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			
23	Упражнения для коррекции телосложения			
24	Упражнения для профилактики нарушения осанки			
25	Упражнения для профилактики нарушения осанки			
26	Стойка на голове с опорой на руки			
27	Акробатические комбинации			
28	Акробатические пирамиды			
29	Комплекс упражнений степ-аэробики			
30	Комбинация на гимнастическом бревне			
31	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой			
32	Тактическая подготовка			

33	Торможение на лыжах способом «упор»			
34	Торможение на лыжах способом «упор»			
35	Поворот упором при спуске с пологого склона			
36	Поворот упором при спуске с пологого склона			
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах			
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах			
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции			
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции			
41	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции			
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции			
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км			
44	Верхняя прямая подача мяча			
45	Верхняя прямая подача мяча			
46	Передача мяча через сетку двумя руками сверху			
47	Передача мяча через сетку двумя руками сверху			
48	Перевод мяча за голову			
49	Перевод мяча за голову			
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			
53	Комбинация на низкой гимнастической перекладине			
54	Комбинация на низкой гимнастической перекладине			
55	Лазанье по канату в два приёма			
56	Лазанье по канату в два приёма			
57	Прыжки с разбега в высоту			
58	Преодоление препятствий наступанием			
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м			
60	Преодоление препятствий прыжковым бегом			
61	Преодоление препятствий прыжковым бегом			
62	Метание малого мяча.			
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой			
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали			
65	Тактические действия при выполнении углового удара			
66	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии			
67	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			
68	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата		Примечание
		план	факт	
1	Физическая культура в современном обществе			

2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие			
3	Адаптивная и лечебная физическая культура			
4	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах			
5	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО			
6	Президентские тесты.			
7	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
8	Бег на короткие дистанции			
9	Бег на средние дистанции			
10	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»			
11	Бег на длинные дистанции			
12	Составление планов для самостоятельных занятий			
13	Способы учёта индивидуальных особенностей			
14	Повороты с мячом на месте			
15	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу			
16	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу			
17	Передача мяча одной рукой снизу			
18	Передача мяча одной рукой снизу			
19	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке			
20	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке			
21	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке			
22	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке			
23	Коррекция нарушения осанки			
24	Коррекция избыточной массы тела			
25	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения			
26	Дыхательная и зрительная гимнастика			
27	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики			
28	Акробатические комбинации			
29	Акробатические комбинации			
30	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне			
31	Профилактика умственного перенапряжения			
32	Упражнения для профилактики утомления			
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом			
34	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом			
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах			
36	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах			
37	Торможение боковым скольжением			
38	Торможение боковым скольжением			
39	Переход с одного лыжного хода на другой			
40	Переход с одного лыжного хода на другой			
41	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении			
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км			
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км			



44	Прямой нападающий удар			
45	Прямой нападающий удар			
46	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места			
47	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места			
48	Тактические действия в защите			
49	Тактические действия в нападении			
50	Тактические действия в нападении			
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			
53	Гимнастическая комбинация на перекладине			
54	Гимнастическая комбинация на перекладине			
55	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях			
56	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях			
57	Прыжки в высоту с разбега способом "Перешагивание"			
58	Прыжки в высоту с разбега способом "Перешагивание"			
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м			
61	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»			
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г			
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м			
64	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы			
65	Остановка мяча внутренней стороной стопы			
66	Правила игры в мини-футбол			
67	Игровая деятельность по правилам классического футбола			
68	Игровая деятельность по правилам классического футбола			

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата		Примечание
		план	факт	
1	Здоровье и здоровый образ жизни			
2	Туристские походы как форма активного отдыха			
3	Профессионально-прикладная физическая культура			
4	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах			
5	Бег на короткие дистанции			
6	Президентские тесты.			
7	Прыжки в длину «прогнувшись»			
8	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность			
9	Бег на длинные дистанции			
10	Восстановительный массаж			
11	Восстановительный массаж			
12	Ведение мяча			
13	Ведение мяча			
14	Передача мяча			

15	Передача мяча			
16	Приемы и броски мяча на месте			
17	Приемы и броски мяча на месте			
18	Приемы и броски мяча в прыжке			
19	Приемы и броски мяча после ведения			
20	Приемы и броски мяча после ведения			
21	Баннные процедуры			
22	Измерение функциональных резервов организма			
23	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха			
24	Длинный кувырок с разбега			
25	Кувырок назад в упор			
26	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне			
27	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне			
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			
29	Упражнения черлидинга			
30	Упражнения черлидинга			
31	Занятия физической культурой и режим питания			
32	Упражнения для снижения избыточной массы тела			
33	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся			
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом			
35	Передвижение попеременным двухшажным ходом			
36	Передвижение одновременным одношажным ходом			
37	Передвижение одновременным одношажным ходом			
38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой			
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой			
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км			
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км			
42	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника			
43	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника			
44	Приёмы и передачи мяча на месте			
45	Приёмы и передачи в движении			
46	Приёмы и передачи в движении			
47	Удары			
48	Удары			
49	Блокировка			
50	Блокировка			
51	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине			
52	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине			
53	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях			
54	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях			
55	Прыжки в высоту			
56	Прыжки в высоту			
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м			
58	Бег на короткие дистанции			
59	Прыжки в длину «прогнувшись»			

60	Прыжки в длину «согнув ноги»			
61	Прыжки в длину «согнув ноги»			
62	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность			
63	Бег на длинные дистанции			
64	Ведение мяча			
65	Приемы мяча			
66	Передачи мяча			
67	Остановки и удары по мячу с места			
68	Остановки и удары по мячу в движении			

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

<http://www.openclass.ru>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

### **Презентации по физкультуре на сайтах:**

1. [uchportal.ru/](http://uchportal.ru/)

2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>

3. [ppt4web.ru/prezentacii-po-...](http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...)

4. <http://uslide.ru/fizkultura>

5. [pedsovet.su/](http://pedsovet.su/)

6. <http://videouroki.net>