

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МКУ Отдел образования МО "Шарлыкский район "**  
**Муниципальное образование "Шарлыкский район "**  
**МАОУ "Шарлыкская СОШ №2"**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО

  
Князев М.В.  
протокол №1 от «25»  
августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. по УР

  
Богаткина О.А.  
«29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

  
Пахомов А.Ю.  
приказ №135 от «30»  
августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1354657)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**с.Шарлык 2024 год**

**с.Шарлык 2024 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 334 часа: 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). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 34 часа из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

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

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

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **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). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

##### Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, 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. Проплывание 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.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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.

## **9 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами 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 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 «Плавание».

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

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.

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

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.

***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 другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*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, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом 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 поочерёдно. 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 и 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 «транспортировке».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) 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 ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами

на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) 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. 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 упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки 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 и 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 средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	3	
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7	0	7	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	8	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	8	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	11	0	11	

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	11	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	17	0	17	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	0	0	0	
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	3	
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7	0	7	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	8	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	8	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	11	

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	11	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	17	0	17	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	0	0	0	
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	3	
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7	0	7	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	8	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	8	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	11	

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	11	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	17	0	17	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	0	0	0	
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	3	
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7	0	7	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	8	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	8	
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0	0	0	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	11	0	11	

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	11	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	17	0	17	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	0	0	0	
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	3	
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7	0	7	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	8	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	8	
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0	0	0	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	11	0	11	

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	11	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	17	0	17	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	0	0	0	
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1	0	1	02.09.2024	
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека Т.Б. на занятиях. Высокий старт, бег с ускорением 15 м; игра «Рыбаки и рыбки» История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	1	03.09.2024	
3	Олимпийские игры древности Совершенствование высокого старта; бег по пересеченной местности; игра «Белые медведи»	1	0	1	09.09.2024	
4	Режим дня Совершенствование высокого старта; бег по пересеченной местности; игра «Белые медведи»	1	0	1	10.09.2024	
5	Наблюдение за физическим	1	0	1	16.09.2024	

	развитием Сдача тестов по ф.к. равномерный бег 6 мин.					
6	Организация и проведение самостоятельных занятий Бег 60м: «Пятнашки» с усложнением правил	1	0	1	17.09.2024	
7	Определение состояния организм Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками и передача от груди двумя руками на месте в парах. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола.	1	0	1	23.09.2024	
8	Составление дневника по физической культуре Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1	0	1	24.09.2024	
9	Упражнения утренней зарядки . Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля	1	0	1	30.09.2024	

	<p>мяча двумя руками и передача от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола .</p>					
10	<p>Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств</p>	1	0	1	1.10.2024	
11	<p>Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности . Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	1	0	1	1.10.2024	
12	<p>Упражнения на развитие</p>	1	0	1	7.10.2024	

	<p>гибкости. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбол</p>					
13	<p>Упражнения на развитие координации. Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.</p>	1	0	1	8.10.2024	
14	<p>Упражнения на формирование телосложения. Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	1	0	1	14.10.2024	
15	<p>Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением</p>	1	0	1	15.10.2024	

	<p>скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>					
16	<p>Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	1	0	1	21.10.2024	
17	<p>Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола 1-четверть:</p>	1	0	1	22.10.2024	
18	<p>Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок) Совершенствование ведения мяча с остановкой в 2 шага. Использовать в игре повороты с мячом на месте и передача мяча партнёру.. Позиционное нападение ч/з скрестный выход.</p>	1	0	1	5.11.2024	

	2-четверть :					
19	Стойки и перемещения бегом ли-цом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра.	1	0	1	11.11.2024	
20	Упражнения для развития гибкости.Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра.	1	0	1	12.11.2024	
21	Упражнения для развития быстро-ты координационных способнос-тей. Остановка мяча стопой.	1	0	1	18.11.2024	
22	Упражнения на гимнастической скамейке.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча. Игра.	1	0	1	19.11.2024	
23	Упражнения для развития гибкос-ти. Игра в футбол по основным правилам.	1	0	1	25.11.2024	
24	Упражнения для развития быстро-ты и координации. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боко-вой линии, обманные движения.	1	0	1	26.11.2024	
25	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в прыжке и с	1	0	1	2.12.2024	

	разбега.					
26	Остановка мяча грудью. Двусто-ронняя игра.	1	0	1	3.12.2024	
27	Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра	1	0	1	9.12.2024	
28	Упражнения для развития быстро-ты и координации. Двусторонняя игра по основным правилам.	1	0	1	10.12.2024	
29	Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с использова-нием передачи мяча. Игра в футбол по основным правилам.	1	0	1	16.12.2024	
30	Упражнения для развития быстроты.Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра	1	0	1	17.12.2024	
31	Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой. Игра.	1	0	1	23.12.2024	
32	Упражнения для развития силовых качеств. Игра вратаря. Ловля катя-щегося мяча. 2- четверть :	1	0	1	24.12.2024	
33	Упражнения для развития коорди-нации движений. Ловля мяча, летящего	1	0	1	13.01.2025	

	навстречу. Двусторонняя игра. 3- четверть :					
34	Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1	0	1	14.01.2025	
35	Совершенствование изученных приемов в игровых условиях. Двусторонняя игра.	1	0	1	20.01.2025	
36	Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ. Значение гимнастических упр. для сохранения правильной осанки. Стр. упр. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д)	1	0	1	21.01.2025	
37	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися (м), из вися лёжа (д). Упр. на гимнастических скамейках. Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекувырки, упор, строевых упр. Строевые упражнения, перестроения из колонны по одному в колонну	1	0	1	27.01.2025	

	по четыре дроблением и сведением.					
38	Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упр. на / скамейке. Строевые упр. Совершенствование акробатических упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырки. Развитие координации. Прыжки со скакалкой короткой и на большой. Разучивание танцевальных движений. Отжимание.	1	0	1	28.01.2025	
39	Размахивание в висе, соскок. Подтягивание в висе. Танцевальная разминка Строевые упр. Висы на перекладине мальчики, девочки на разновысотных брусьях. Совершенствование прыжков со скакалкой. Выполнение упражнений в равновесиях и упорах на бревне. Закреплять акробатические упр.	1	0	1	3.02.2025	
40	Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах. Кувырок вперёд с трёх шагов и с разбега.	1	0	1		

	Строевые упр. перестроение в одну, две, три шеренги разминка со скакалкой, разучивание танцевальных движений. Кувырки вперед, назад, мост из положения, лёжа, (стоя) развивать координационные способности					
41	Т/Б при опорных прыжках. Строевые упражнения. Обучение опорному прыжку через гимнастического козла, вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Разминка со скакалкой, разучивание танцевальных движений. Совершенствование акробатических упражнений в связке. (козёл в ширину, высота 80-100см).	1	0	1	4.02.2025	
42	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие координации, внимания в двигательных качествах. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в	1	0	1	10.02.2025	

	движении. Прыжки со скакалкой. Танцевальные движения.					
43	<p>Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие координации, внимания в двигательных качествах. Перестроение из колонны по два в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Прыжки со скакалкой. Танцевальные движения. Строевые упражнения.</p> <p>Элементы фигурной маршировки: передвижение «змейкой»; «противоходом»; «по диагонали».</p> <p>Обучение упражнениям на перекладине в определённой последовательности.</p>	1	0	1	11.02.2025	
44	<p>ТБ на уроках Л/подготовки. Презентация: Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.</p>	1	0	1	17.02.2025	

45	<p>Правила самостоятельного вып. упр. и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.</p> <p>Ознакомление со спуском в высокой стойке и подъёмом «ёлочкой».</p>	1	0	1	18.02.2025	
46	<p>Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p> <p>Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход. Продолжить обучению длительному скольжению на одной лыже скользящем шаге.</p> <p>Ознакомление со спуском в высокой стойке и подъёмом «ёлочкой».</p>	1	0	1	24.02.2025	
47	<p>Особенности дыхания при передвижении по дистанции</p> <p>Подъем «полуелочкой».</p> <p>Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.</p> <p>Эстафеты с передачей палок.</p>	1	0	1	25.02.2025	
48	<p>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</p> <p>Торможение «плугом».</p>	1	0	1	3.03.2025	

	Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)					
49	Повороты переступанием. Торможение «плугом». Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты во время прохождения дистанции на 2 км. Игра с горки на горку.	1	0	1	4.03.2025	
50	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Учить длительному скольжению на одной лыже в коньковом ходе без палок. Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет» Дистанция 2,5 км.	1	0	1	10.03.2025	
51	Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 3 км.	1	0	1	11.03.2025	
52	Правила поведения и Т./Б. на занятиях во внеурочное время.	1	0	1	17.03.2025	
53	Стойка волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперед, назад.	1	0	1	18.03.2025	
54	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. 3-	1	0	1	19.03.2025	

	четверть :					
55	Перемещения двойным шагом вперёд, назад. Игра в пионербол. 4- четверть :	1	0	1	24.03.2025	
56	Перемещения: подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: вперёд, в сторону.	1	0	1	25.03.2025	
57	Перемещения: скачок вперёд одним шагом в стойку. Игра в пионербол.	1	0	1	7.04.2025	
58	Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.	1	0	1	8.04.2025	
59	Перемещения: по сигналу бег остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.	1	0	1	14.04.2025	
60	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	0	1	15.04.2025	
61	Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.	1	0	1	21.04.2025	
62	Нижняя прямая подача. Имитирование передачи в парах.	1	0	1	22.04.2025	
63	Обучение равномерному бегу	1	0	1	28.04.2025	

	по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового разгона, специальных упражнений бегуна. Подвижная игра «Салки».					
64	Совершенствование бегу на 60 метров с высокого и низкого старта. Бег в медленном темпе 1000м (6 мин.) Челночный бег 3*10 м. Прыжки через большую скакалку, короткую.	1	0	1	29.04.2025	
65	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 6 мин. (2000м.) Совершенствование беговых упр. Круговая эстафета.	1	0	1	5.05.2025	
66	Прыжки и многоскоки. Прыжки с места. Бег 1000м зачёт (6 мин бег) в среднем темпе, прыжки на большой скакалке. Круговая и встречная эстафета. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после физических упр.	1	0	1	6.05.2025	
67	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги» Прыжки и многоскоки. Прыжки	1	0	1	12.05.2025	

	с/м-на результат.					
68	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Гладкий бег 6 – минутный. П/и «Салки на марше» .Окончание учебного года и подведение итогов за год.	1	0	1	13.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	02.09.2024	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега в легкой атлетике.	1	0	1	02.09.2024	
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр. ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Бег с ускорением	1	0	1	03.09.2024	
3	История первых Олимпийских игр современности. ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	0	1	09.09.2024	
4	Составление дневника физической культуры.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1	10.09.2024	
5	Физическая подготовка человека. Совершенствование техники прыжка в длину способом "согнув ноги ".	1	0	1	16.09.2024	
6	Основные показатели физической нагрузки. Ведение мяча со сменой ритма движения.	1	0	1	17.09.2024	
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	23.09.2024	

	Ведение мяча с изменением направления движения					
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1	0	1	24.09.2024	
9	Упражнения для коррекции телосложения. Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1	0	1	30.09.2024	
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1	0	1	1.10.2024	
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным	1	0	1	1.10.2024	
12	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.	1	0	1	7.10.2024	
13	Передачи мяча в игре.	1	0	1	8.10.2024	
14	Передачи мяча в игре.	1	0	1	14.10.2024	
15	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1	0	1	15.10.2024	
16	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1	0	1	21.10.2024	
17	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов. 1 - четверть :	1	0	1	22.10.2024	

18	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1	0	1	5.11.2024	
19	Передвижение боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1	0	1	11.11.2024	
20	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы Удары по летящему мячу серединой подъема Удары по летящему мячу серединой лба Удары по летящему мячу боковой частью лба Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом	1	0	1	12.11.2024	

	в цель Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь					
21	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы Остановка мяча грудью Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	18.11.2024	
22	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Ведение мяча с активным сопротивлением защитника Обводка с помощью обманных движений (финтов)	1	0	1	19.11.2024	
23	Выбивание мяча ударом ногой.	1	0	1	25.11.2024	
24	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1	0	1	26.11.2024	
25	Ловля катящегося мяча Ловля мяча, летящего навстречу Ловля мяча сверху в прыжке Отбивание мяча кулаком в прыжке	1	0	1	2.12.2024	

	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)					
26	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	0	1	3.12.2024	
27	Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций Позиционные нападения с изменением позиций Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	0	1	9.12.2024	
28	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности	1	0	1	10.12.2024	
29	Упражнения для развития быстроты и координации. Двухсторонняя игра футбол по основным правилам.	1	0	1	16.12.2024	
30	Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с использованием передачи мяча. Игра футбол по основным правилам.	1	0	1	17.12.2024	
31	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра.	1	0	1	23.12.2024	
32	Совершенствование изученных приемов в игровых условиях. Двухсторонняя	1	0	1	24.12.2024	

	игра.					
33	Упражнения для развития гибкости. Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. Игра. 2 - четверть :	1	0	1	13.01.2025	
34	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра. 3 - четверть :	1	0	1	14.01.2025	
35	Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча. Игра.	1	0	1	20.01.2025	
36	Упражнения для развития координации. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра	1	0	1	21.01.2025	
37	Гимнастика с элементами акробатики. И.Т.Б. на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте (комбинированный)	1	0	1	27.01.2025	
38	Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках(комбинированный)	1	0	1	28.01.2025	
39	Прыжки со скакалкой. Два кувырка вперед слитно. Прыжки « ноги врозь» (козёл в ширину, высота 100-110см) (комбинированный)	1	0	1	3.02.2025	
40	Прыжки со скакалкой за 1 минуту на оценку. Мост из положения стоя с	1	0	1		

	помощью (комбинированный)					
41	Два кувырка вперед слитно. Прыжки через козла «ноги врозь» (комбинированный ).	1	0	1	4.02.2025	
42	О.Р.У. со скакалкой. Поднимание туловища за 30 секунд на оценку. Мост из положения стоя с помощью. (комбинированный)	1	0	1	10.02.2025	
43	Два кувырка вперед слитно на оценку. Лазанье по гимнастической лестнице, скамейке ( комбинированный)	1	0	1	11.02.2025	
44	Прыжок через козла «ноги врозь». Мост из положения стоя с помощью. Подтягивание на в/п. (комбинированный)	1	0	1	17.02.2025	
45	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника	1	0	1	18.02.2025	
46	Совершенствовать попеременный и одновременный двухшажный ход	1	0	1	24.02.2025	
47	техника одновременного двухшажного хода на оценку.	1	0	1	25.02.2025	
48	Техника бесшажного одновременного хода .	1	0	1	3.03.2025	
49	Преодоление препятствий произвольным способом.	1	0	1	4.03.2025	
50	Прохождение дистанции до 3 км.	1	0	1	10.03.2025	
51	Лыжные гонки на 1 км.	1	0	1	11.03.2025	

52	Подвижные игры на лыжах. 3 -- четверть :	1	0	1	17.03.2025	
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов. 4-- четверть :	1	0	1	18.03.2025	
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	19.03.2025	
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	24.03.2025	
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	25.03.2025	
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	7.04.2025	
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	8.04.2025	
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	14.04.2025	
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	15.04.2025	
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	21.04.2025	
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	22.04.2025	
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	28.04.2025	
64	ОФП. Механизм отталкивания. Прыжок в длину с места..	1	0	1	29.04.2025	
65	ФП. Механизм отталкивания. Прыжок в	1	0	1	5.05.2025	

	длину с места и с 3-4 шагов разбега.					
66	Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования в метании. Изучение техники метания мяча.	1	0	1	6.05.2025	
67	ОФП. Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии. Челночный бег. Игра.	1	0	1	12.05.2025	
68	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Бег с ускорением. окончание учебного года и подведение итогов за год.	1	0	1	13.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт.	1	0	1	4.09.2024	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Влияние упражнений на укрепление здоровья. Бег с ускорением 40-60 м.	1	0	1	6.09.2024	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Скоростной бег до 60 метров.	1	0	1	11.09.2024	
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1	13.09.2024	
5	Закрепление техники прыжка в длину с разбега	1	0	1	18.09.2024	
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1	20.09.2024	
7	Т.Б. и правила поведения на уроке баскетбола. Стойка игрока, перемещение в	1	0	1	25.09.2024	

	стойке.					
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой Закрепление техники стойки игрока и перемещения в стойке.	1	0	1	27.09.2024	
9	Упражнения для коррекции телосложения Закрепление техники перемещения в стойке.	1	0	1	2.10.2024	
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком.	1	0	1	4.10.2024	
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Закрепление техники остановки двумя шагами и прыжком.	1	0	1	9.10.2024	
12	Разучивание техники поворотов без мяча и с мячом.	1	0	1	11.10.2024	
13	Закрепление техники поворотов без мяча и с мячом.	1	0	1	16.10.2024	
14	Разучивание техники передач мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	1	0	1	18.10.2024	
15	Закрепление техники передач мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	1	0	1	23.10.2024	
16	Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.	1	0	1	25.10.2024	
17	Закрепление техники ведения мяча правой	1	0	1	6.11.2024	

	и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.					
18	Разучивание техники броска мяча по кольцу после ловли. 1 -- четверть :	1	0	0	8.11.2024	
19	Закрепление техники броска мяча по кольцу после ловли. 2---- четверть.	1	0	1	13.11.2024	
20	Стойки и перемещения бегом ли-цом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра. Т.Б. и правила поведения на уроке футбола.	1	0	1	15.11.2024	
21	Упражнения для развития гибкости.Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра.	1	0	1	20.11.2024	
22	Упражнения для развития быстро-ты координационных способнос-тей. Остановка мяча стопой.	1	0	1	22.11.2024	
23	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча. Игра.	1	0	1	27.11.2024	
24	Упражнения для развития коорди-нации движений. Комбинации из освоенных элементов.	1	0	1	29.11.2024	
25	Упражнения для развития гибкос-ти. Игра в футбол по основным правилам.	1	0	1	4.12.2024	
26	Упражнения для развития быстро-ты и координации. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боко-вой линии, обманные движения.	1	0	1	6.12.2024	

27	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в прыжке и с разбега.	1	0	1	11.12.2024	
28	Остановка мяча грудью. Двусторонняя игра.	1	0	1	13.12.2024	
29	Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра.	1	0	1	18.12.2024	
30	Упражнения для развития быстроты и координации. Двусторонняя игра по основным правилам. 2 --- четверть :	1	0	1	20.12.2024	
31	3 -- четверть : Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с использованием передачи мяча. Игра в футбол по основным правилам.	1	0	1	25.12.2024	
32	Упражнения для развития быстроты.Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра.	1	0	1	27.12.2024	
33	Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой. Игра.	1	0	1	10.01.2025	
34	Техника безопасности по гимнастике. Разучить технику кувырка вперед в стойку на лопатках и кувырка назад в полушпагат.	1	0	1	15.01.2025	
35	Закрепить технику кувырка вперед в стойку на лопатках и кувырка назад в полушпагат.	1	0	1	17.01.2025	
36	Совершенствовать технику кувырка	1	0	1	22.01.2025	

	вперед в стойку на лопатках и кувырка назад в полушпагат.					
37	Разучить технику стойки на голове с согнутыми ногами и технику моста из положения стоя. Учет техники кувырка вперед в стойку на лопатках и кувырка назад в полушпагат.	1	0	1	24.01.2025	
38	Закрепление техники стойки на голове с согнутыми ногами и техники моста из положения стоя.	1	0	1	29.01.2025	
39	Совершенствование техники стойки на голове с согнутыми ногами и техники моста из положения стоя.	1	0	1	31.01.2025	
40	Разучивание техник акробатического соединения из 3-4 элементов. Учет техники стойки на голове с согнутыми ногами и техники моста из положения стоя.	1	0	1	5.02.2025	
41	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Одноопорное скольжение без палок.	1	0	1	7.02.2025	
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	12.02.2025	
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	14.02.2025	
44	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одноопорное скольжение.	1	0	1	19.02.2025	

45	Разучивание одновременного одношажного хода.	1	0	1	21.02.2025	
46	Закрепление техники одновременного одношажного хода.	1	0	1	26.02.2025	
47	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Учет 1 км.	1	0	1	28.02.2025	
48	1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху.	1	0	1	5.03.2025	
49	1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху. 4.Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0	1	7.03.2025	
50	1. Развитие быстроты перемещения.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола. 3 -- четверть :	1	0	1	12.03.2025	
51	1. ОФП. 2.Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. 3.Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1	14.03.2025	
52	1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. 2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	1	0	1	19.03.2025	

	Подвижные игры с элементами волейбола. 4--- четверть :					
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. 1.ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 3. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	1	0	1	21.03.2025	
54	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0	1	4.04.2025	
55	1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нижняя прямая подача.	1	0	1	9.04.2025	
56	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации. 3 -- четверть :	1	0	1	11.04.2025	
57	4 -- четверть : 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3..Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0	1	16.04.2025	
58	1. Физическая подготовка. 2.	1	0	1	18.04.2025	

	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.					
59	1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	1	0	1	23.04.2025	
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. 1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	1	0	1	25.04.2025	
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. 1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1	30.04.2025	
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой. 1. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. 2. Нижняя прямая подача. 3. ОФП.	1	0	1	7.05.2025	
63	Средние и длинные передачи мяча по	1	0	1	14.05.2025	

	прямой.1.Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2.Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.					
64	Правила поведения при выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений. Разучивание прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.	1	0	1	16.05.2025	
65	Закрепление техники прыжка в высоту.	1	0	1	21.05.2025	
66	Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	0	1	23.05.2025	
67	Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	0	1	21.05.2025	
68	Учет прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов. Подведение итогов за год.	1	0	1	23.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт.	1	0	1	3.09.2024	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Формы физической культуры, их цель, задачи, место и значение. Бег с ускорением 40-60 м.	1	0	1	5.09.2024	
3	Адаптивная и лечебная физическая культура. Скоростной бег до 60 метров. Закрепление техники низкого старта	1	0	1	10.09.2024	
4	Коррекция нарушения осанки. Бег 60 м.	1	0	1	12.09.2024	
5	Коррекция избыточной массы тела Разучивание техники прыжка в длину с разбега..	1	0	1	17.09.2024	
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения Опека игрока в зоне. Т.Б. и правила поведения учащихся на уроке баскетбола.	1	0	1	19.09.2024	
7	Составление планов для самостоятельных занятий . Закрепление	1	0	1	24.09.2024	

	техники стойки игрока и перемещения в стойке.					
8	Способы учёта индивидуальных особенностей. Закрепление техники опеки игрока в зоне.	1	0	1	26.09.20324	
9	Профилактика умственного перенапряжения. Совершенствование техники опеки игрока в зоне.	1	0	1	1.10.2024	
10	Упражнения для профилактики утомления. Ведение мяча с изменением направления движения.	1	0	1	3.10.2024	
11	Дыхательная и зрительная гимнастика. Закрепление техники ведения мяча с изменением направления движения.	1	0	1	8.10.2024	
12	Действия игрока в защите.	1	0	1	10.10.2024	
13	Действия игрока в защите.	1	0	1	15.10.2024	
14	Штрафной бросок. Закрепление техники штрафного броска.	1	0	1	17.10.2024	
15	Броски мяча по кольцу после ведения. Учебная игра .	1	0	1	22.10.2024	
16	Закрепление техники броска по кольцу после ведения. Учебная игра с заданиями. 1 -- четверть: :	1	0	1	24.10.2024	
17	2 -- четверть : Учебно-тренировочная игра	1	0	1	5.11.2024	
18	Футбол: ( 15 часов). Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	1	0	1	7.11.2024	

	Ведение мяча внешней частью подъёма. Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма. Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.					
19	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.	1	0	1	12.11.2024	
20	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.	1	0	1	14.11.2024	
21	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1	0	1	19.11.2024	
22	Удар носком. Удар серединой подъёма. Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.	1	0	1	21.11.2024	
23	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	1	0	1	26.11.2024	
24	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Совершенствование удара-откидки	1	0	1	28.11.2024	

	подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.					
25	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой.	1	0	1	3.12.2024	
26	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	1	0	1	5.12.2024	
27	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	1	0	1	10.12.2024	
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	1	0	1	12.12.2024	
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1	0	1	17.12.2024	
30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1	0	1	19.12.2024	
31	Самостоятельная подготовка к	1	0	1	24.12.2024	

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.					
32	Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1	0	1	26.12.2024	
33	3 -- четверть : Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	1	0	1	9.012025	
34	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	1	0	1	14.01.2025	
35	Приём опускающегося мяча бедром. Удар слёту внешней частью подъёма. Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	1	0	1	16.01.2025	
36	8-часов -гимнастика : Техника безопасности по гимнастике. Физические упражнения, способы регулирования нагрузок.	1	0	1	21.01.2025	
37	Кувырок вперед и назад слитно.	1	0	1	23.01.2025	

38	Длинный кувырок прыжком с места. Мост из положения стоя. Совершенствование техники кувырка вперед и назад слитно.	1	0	1	28.01.2025	
39	Закрепление техники длинного кувырка с места, мостика из положения стоя.	1	0	1	30.01.2025	
40	Совершенствование техники длинного кувырка с места, мостика из положения стоя.	1	0	1	4.02.2025	
41	Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полушпагат.	1	0	1	6.02.2025	
42	Закрепление техники стойки на голове и руках и кувырка назад в полушпагат.	1	0	1	11.02.2025	
43	Совершенствование техники стойки на голове и руках и кувырка назад в полушпагат.	1	0	1	13.02.2025	
44	Лыжная подготовка -- 8 часов : Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Основы самостоятельных форм занятий.	1	0	1	18.02.2025	
45	Страховка и самостраховка. Двигательный режим. Одноопорное скольжение.	1	0	1	20.02.2025	
46	Разучивание техники попеременного двухшажного хода.	1	0	1	25.02.2025	
47	Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	1	0	1	27.02.2025	
48	Совершенствование техники	1	0	1	4.03.2025	

	попеременного двухшажного хода.. Учет 1 км.					
49	Учет техники попеременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход.	1	0	1	6.03.2025	
50	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1	0	1	11.03.2025	
51	Спуски с горы с поворотами.	1	0	1	13.03.2025	
52	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока(исходные положения).	1	0	1	18.03.2025	
53	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока(исходные положения). Игра «Перестрелка».	1	0	1	20.03.2025	
54	ОРУ, СБУ. Повторение положения стойки игрока. Круговая тренировка. 3 -- четверть :	1	0	1	25.03.2025	
55	4 -- четверть : Волейбол - 9 - часов ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Изучение техники передачи мяча сверху:	1	0	1	8.04.2025	
56	5 мин. медленный бег. ОРУ,СБи прыжковые упражнения. Повторение техники передачи мяча сверху. Комплекс силовых упражнений на	1	0	1	10.04.2025	

	ноги.					
57	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1	0	1	15.04.2025	
58	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1	0	1	17.04.2025	
59	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	22.04.2025	
60	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	24.04.2025	
61	Тактические действия в защите	1	0	1	29.04.2025	
62	Тактические действия в защите	1	0	1	6.05.2025	
63	Тактические действия в нападении	1	0	1	13.05.2025	
64	Легкая атлетика - 5 часов :Бег на короткие дистанции. Обучение техники бега с низкого старта.	1	0	1	15.05.2025	
65	Совершенствование техники бега с низкого старта.	1	0	1	20.05.2025	
66	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях.	1	0	1	22.05.2025	
67	Совершенствование техники бега с низкого старта.	1	0	1	21.05.2025	
68	Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью. Окончание учебного года и подведение итогов за год.	1	0	1	22.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт и стартовый разгон.	1	0	1	3.09.2024	
2	Туристские походы как форма активного отдыха. Первая медпомощь при травмах. Бег 60 метров.	1	0	1	4.09.2024	
3	Профессионально-прикладная физическая культура Разучивание прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	1	0	1	10.09.2024	
4	Восстановительный массаж. Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1	11.09.2024	
5	Восстановительный массаж. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1	17.09.2024	
6	Баскетбол - 11 - часов : Разучивание техники броска по кольцу в прыжке. Техника безопасности и правила поведения учащихся на уроке баскетбола.	1	0	1	18.09.2024	
7	Измерение функциональных резервов	1	0	1	24.09.2024	

	организма Закрепление техник броска по кольцу в прыжке.					
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха Закрепление техники броска по кольцу в прыжке.	1	0	1	25.09.2024	
9	Занятия физической культурой и режим питания. Совершенствование техники броска по кольцу в прыжке.	1	0	1	1.10.2024	
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела Разучивание техники действия двух нападающих против одного защитника. Учет техники броска по кольцу в прыжке.	1	0	1	2.10.2024	
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся Закрепление техники действия двух нападающих против одного защитника.	1	0	1	8.10.2024	
12	Совершенствование техники действия двух нападающих против одного защитника.	1	0	1	9.10.2024	
13	Разучивание взаимодействия трех игроков. Учет техники действия двух нападающих против одного защитника.	1	0	1	15.10.2024	
14	Закрепление техники взаимодействия трех игроков.	1	0	1	16.10.2024	
15	Совершенствование техники	1	0	1	22.10.2024	

	взаимодействия трех игроков.					
16	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учет техники взаимодействия трех игроков.	1	0	1	23.10.2024	
17	2 -- четверть : Закрепление техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.	1	0	1	5.11.2024	
18	Техника безопасности при занятиях футболом. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу подъемом ноги. Удары по катящемуся мячу подъемом ноги. Удар по мячу серединой лба. Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу. Футбольные упражнения с мячом.	1	0	1	6.11.2024	
19	Перемещение приставным шагом. Игровое поле.	1	0	1	12.11.2024	
20	Закрепление перемещения приставным шагом. Правила игры.	1	0	1	13.11.2024	
21	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.	1	0	1	19.11.2024	
22	акрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперед. Закрепление остановки	1	0	1	20.11.2024	

	катящегося мяча подошвой.					
23	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.	1	0	1	26.11.2024	
24	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1	0	1	27.11.2024	
25	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1	0	1	3.12.2024	
26	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1	0	1	4.12.2024	
27	Удар носком. Удар серединой подъёма.	1	0	1	10.12.2024	
28	Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.	1	0	1	11.12.2024	
29	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	1	0	1	17.12.2024	
30	Ведение мяча внешней частью подъёма.	1	0	1	18.12.2024	
31	Закрепление ведения мяча внешней	1	0	1	24.12.2024	

	частью подъёма.					
32	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	1	0	1	25.12.2024	
33	3 -- четверть : Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	1	0	1	14.01.2025	
34	акрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	1	0	1	15.01.2025	
35	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	1	0	1	21.01.2025	
36	Техника безопасности по гимнастике. Из упора присев силой стойка на голове и руках. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.	1	0	1	22.01.2025	
37	Самоконтроль. Закрепление техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпада вперед, кувырка вперед.	1	0	1	28.01.2025	
38	Совершенствование техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпада вперед, кувырка вперед.	1	0	1	29.01.2025	
39	Учет техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпада вперед, кувырка	1	0	1	4.02.2025	
40	Длинный кувырок вперед с 3 шагов	1	0	1	5.02.2025	

	разбега. Мост из положения стоя.					
41	Закрепление техники длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя.	1	0	1	11.02.2025	
42	Совершенствование техники длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя.	1	0	1	12.02.2025	
43	Учет длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя.	1	0	1	18.02.2025	
44	Техника безопасности по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход.	1	0	1	19.02.2025	
45	Закрепление техники четырехшажного хода.	1	0	1	25.02.2025	
46	Совершенствование техники четырехшажного хода.	1	0	1	26.02.2025	
47	Учет техники четырехшажного хода.	1	0	1	4.03.2025	
48	Лыжные гонки 2 км.	1	0	1	5.03.2025	
49	Переход с попеременных на одновременные хода.	1	0	1	11.03.2025	
50	Закрепление техники перехода с попеременных на одновременные хода.	1	0	1	12.03.2025	
51	Совершенствование техники перехода с попеременных на одновременные хода.	1	0	1	18.03.2025	
52	Совершенствование техники верхней, нижней передачи. Техника безопасности и правила поведения	1	0	1	19.03.2025	

	учащихся на уроке волейбола.					
53	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника. Прямой нападающий удар.	1	0	1	25.03.2025	
54	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1	8.04.2025	
55	4 -- четверть овершенствование верхней прямой подачи:	1	0	1	9.04.2025	
56	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1	15.04.2025	
57	Приёмы и передачи в движении	1	0	1	16.04.2025	
58	Приёмы и передачи в движении	1	0	1	22.04.2025	
59	Удары	1	0	1	23.04.2025	
60	Удары	1	0	1	29.04.2025	
61	Блокировка	1	0	1	30.04.2025	
62	Блокировка	1	0	1	6.05.2025	
63	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите.	1	0	1	7.05.2025	
64	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	1	0	1	13.05.2025	
65	Разучивание метания мяча 150 г. на дальность.	1	0	1	14.05.2025	
66	Закрепление техники метания мяча на дальность.	1	0	1	20.05.2025	
67	Совершенствование техники метания мяча.	1	0	1	21.05.2025	
68	Учет метания мяча на дальность. подведение итогов за год.	1	0	1	27.05.2025	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	
-------------------------------------	----	---	----	--



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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

