

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Болоховская основная общеобразовательная школа №2»
муниципального образования Киреевский район**

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДЕНО
на заседание ШМО гуманитарного цикла протокол № 1 от 30 августа 2023г. руководитель ШМО _____ /Е.В.Хромова/	зам.директора по УВР _____ /М.В.Остермиллер/ 31 августа 2023 г.	на заседании педагогического совета протокол №7 от 31 августа 2023 г.	приказ № 69-осн от 01 сентября 2023 г. Директор МКОУ «Болоховская ООШ №2» _____ Н.Ю.Зубова

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

5-9 класс

ID-1478063

Годовое количество часов: 68 часов.

Составитель (составители): Тихонов Д. Н.

Срок освоения: 5 лет.

г. Болохово, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программ по физическому рассмотрению современные российские общества развиваются в физически строгом и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, культурной жизни, умея использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

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

Основной целью программы по физическому развитию является обеспечение разносторонне физически развитой личности, способной активной культурной ценности физической культуры для развития и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической активности активная цель конкретизируется и связывается со способами устойчивых мотивов и призывом обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических, лечебных и моральных качеств, творческому использованию методов физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятий двигательной активностью и спортом. .

Развивающаяся направленная программа по физической культуре. Определен вектор развития физических и эффективных возможностей организма, что обеспечивает их здоровье, надежность и эффективность адаптивных процессов. Существенным достижением данного направления является приобретение обучающимися знаний и умений в самостоятельных формах занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностей познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и

понимания роли и значения международного и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В практическом измерении результатов данные направления включают в себя поддержку навыков и умений в общении и усиление со сверстниками и учителями физической культуры, организацию учебной и консультативной деятельности.

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

В целях усиления информационной основы «Физической культуры», придания ей личностно-предметного мотивационного смысла, содержание программы по физической культуре представляется структурными модулями, которые входят в состав структурных компонентов раздела «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на большие дистанции с высоким стартом, бег на короткие дистанции с большей скоростью движения. Прыжки в высоту. Метание воздушного шара с местом по вертикальной неподвижной мишени, метание воздушного шара вдалеке с трех шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшим разбегом. Остановка катящегося мяча подошвой. Ведение мяча.

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в изготовлении водоёмов. Правила техники безопасности и гигиены на местах занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация обще-развивающих и сложно-координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Сочетание стилизованных обще-развивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, хороших движений

рук и ног с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочек).

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий движения в ходьбе, прыжках. Комбинация гимнастических упражнений из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация низкой гимнастической перекладины из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способности учёта специфичны при составлении планов самостоятельных рабочих занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Гимнастическая комбинация гимнастических упражнений на основе ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижении (девушки). Гимнастическая комбинация

на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений на упор на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплексов ГТО. Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11. соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проведение гигиенических и профилактических

мероприятий при организации мест занятий, выбор спортивного инвентаря и снаряжения, спортивной одежды;

12. соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристических походов, переносным действиям и походам, приносящим вред окружающей среде;

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

14. повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планирование их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и желаний;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

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

1. Проводятся сравнения соревновательных упражнений олимпийских игр древности и современных олимпийских игр, выявляются их общность и своеобразие;

2. Осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводящий пример ее гуманистической направленности;

3. Анализировать влияние физической культуры и спорта на воспитание, сохраняя сохранение личности, сохраняя возможность сохранения вредных привычек;

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

5. Сохраняется причинно-следственная связь между планированием режима и изменениями работоспособности;

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

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

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

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

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

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

2. Вести наблюдение за использованием вещественных планов, сравнивать их данные с возрастно-половыми рекомендациями, составлять измерения на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и наблюдать внешние утомления;

3. Описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, популярные фазы и элементы движений, подбирать сложные упражнения;

4. Планировать последовательность решений задач обучения, оценивать эффективность обучения методом сравнения с эталонным образцом;

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

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

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

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

2. Составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения в международных пространствах;

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

4. Разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно общаться с игроком в таких действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

5. Организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять методы и приемы помощи в зависимости от характера и последствий полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

К окончанию обучения *в 5 классе* обучающийся учится:

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

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

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

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

5. Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры по развитию гибкости, координации и управления телосложениями;

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

7. Передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноименным способом вверх и по диагонали;

8. Бежать с равномерной скоростью с высоким стартом на учебной дистанции;

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

9. Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

Дополнительные технические действия в других играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися,

сравнивать их с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать дополнительные ограничения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

7. Тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

8. Соблюдать правила и применять технические действия в других играх: баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

К окончанию обучения *в 7 классе* обучающийся учится:

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

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

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

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

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

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

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

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

9. Выполнять метание воздушного шара с точностью в неподвижную, покачивающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

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

11. Тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

12. применить и использовать технические действия других игр:

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

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

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

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

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

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

3. Проведение занятий оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

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

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

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

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

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

8. Соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбочки;

9. Выполнять технические элементы плавания кролем на груди в соответствии с дыханием;

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

10. Применить и использовать технические действия других игр:

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

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

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

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

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

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

2. Объяснить концепцию «профессионально-прикладная визуальная культура»;

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

4. Исследование концевых резервов организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки движения», их использование для планирования индивидуальных режимов спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки;

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

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

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

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

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

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

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

10. Соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
Итого по разделу		5			
Раздел 3. Физкультурно- оздоровительная деятельность					
Итого по разделу		6			
Раздел 4. Спортивно- оздоровительная деятельность					
4.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	8			
4.2	Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	8			
4.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	10			
4.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)	10			
4.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	10			
4.6	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры»)	8			

Итого по разделу	54			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
Итого по разделу		5			
Раздел 3. Физкультурно- оздоровительная деятельность					
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно- оздоровительная деятельность					
4.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	14			
4.2	Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	10			
4.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	7			

4.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)	12			
4.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	10			
4.6	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры»)	4			
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
Итого по разделу		5			
Раздел 3. Физкультурно- оздоровительная деятельность					
Итого по разделу		3			

Раздел 4. Спортивно- оздоровительная деятельность					
4.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	12			
4.2	Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	10			
4.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	10			
4.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)	10			
4.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	8			
4.6	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры»)	7			
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
Итого по разделу		5			
Раздел 3. Физкультурно- оздоровительная деятельность					
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно- оздоровительная деятельность					
4.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	10			
4.2	Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	12			
4.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	8			
4.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)	10			
4.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	10			
4.6	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры»)	7			

Итого по разделу	57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
Итого по разделу		5			
Раздел 3. Физкультурно- оздоровительная деятельность					
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно- оздоровительная деятельность					
4.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	10			
4.2	Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	10			
4.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	6			
4.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)	10			

4.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	10			
4.6	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры»)	8			
Итого по разделу		54			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		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				
2	Физическая культура и здоровый образ жизни	1				
3	Олимпийские игры древности	1				
4	Режим дня	1				
5	Наблюдение за физическим развитием	1				

6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				
7	Определение состояния организма	1				
8	Составление дневника по физической культуре	1				
9	Упражнения утренней зарядки	1				
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				
11	Оздоровительные мероприятия в самостоятельной деятельности	1				
12	Упражнения по развитию гибкости	1				
13	Упражнения по развитию стабильности	1				
14	Упражнения на ловкость	1				
15	Челночный бег 3x10	1				
16	Прыжок в длину с места	1				
17	Челночный бег 4x10	1				
18	Метание малого мяча в неподвижную цель	1				

19	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				
20	Передача мяча внутренней стороной стопы	1				
21	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				
22	Ведение футбольного мяча по прямой и по кругу	1				
23	Техника ловли мяча	1				
24	Ловля мяча с отскока от пола	1				
25	Передача мяча с отскоком от пола	1				
26	Техника передачи мяча	1				
27	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				
28	Кувырок вперед и назад в группировке	1				
29	Кувырок вперед ноги скрестно	1				
30	Кувырок назад из стоек на лопатках	1				
31	Опорный прыжок Ноги врозь	1				

32	Опорный прыжок согнув ноги	1				
33	Упражнения на гимнастическом бревне	1				
34	Упражнения на гимнастической лестнице	1				
35	Упражнения на гимнастической скамье	1				
36	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
37	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной дистанции	1				
38	Повороты на лыжах	1				
39	Повороты на лыжах способом переступания	1				
40	Подъем в горку способом елочка	1				
41	Подъем в горку способом лесенка	1				
42	Спуск на лыжах с пологого склона	1				

43	Преодоление небольших препятствий при спуске с полого склона	1				
44	Прямая нижняя подача мяча	1				
45	Имитационные упражнения. Нижняя подача	1				
46	Прием и передача мяча снизу	1				
47	Передача мяча снизу	1				
48	Прием и передача мяча сверху	1				
49	Передача мяча сверху	1				
50	Передачи мяча в парах через сетку	1				
51	Технические действия с волейбольным мячом	1				
52	Техника передачи мяча одной рукой от плеча	1				
53	Ведение мяча на месте и в движении	1				
54	Бросок баскетбольного мяча одной рукой от плеча	1				
55	Бросок баскетбольного мяча в движении	1				

56	Технические действия с мячом	1				
57	Ведение футбольного мяча по кругу	1				
58	Ведение футбольного мяча змейкой	1				
59	Упражнения с футбольным мячом	1				
60	Обводка мячом ориентиров	1				
61	Бег на длинные дистанции	1				
62	Бег на короткие дистанции	1				
63	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1				
64	Метание малого мяча на дальность	1				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1				

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1				
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				
3	История первых Олимпийских игр современности	1				
4	Составление дневника физической культуры	1				

5	Физическая подготовка человека	1				
6	Основные показатели физической культуры	1				
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1				
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в водоёмах	1				
9	Упражнения для коррекции телосложения	1				
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1				
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				
12	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				
13	Челночный бег	1				
14	Прыжок в длину с места	1				
15	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1				

16	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				
17	Стойка баскетболиста, основы	1				
18	Прыжки вверх толчком одной ногой, двумя ногами	1				
19	Остановка прыжком, остановка двумя шагами	1				
20	Ведение мяча на месте и в движении	1				
21	Передача мяча двумя руками от груди	1				
22	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди	1				
23	Акробатические комбинации, кувырки.	1				
24	Акробатические комбинации, стойка на лопатках	1				
25	Опорный прыжок ноги врозь	1				
26	Опорный прыжок согнув ноги	1				
27	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				

28	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
29	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Ходьба и соскок	1				
30	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				
31	Упражнения на высокой гимнастической перекладине	1				
32	Лазание по канату в три приема	1				
33	Лазание по канату в два приема	1				
34	Упражнения ритмической гимнастики	1				
35	Комплекс ОРУ	1				
36	Упражнения ритмической гимнастики под музыку	1				
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
38	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				

39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				
40	Спуск с пологого склона	1				
41	Упражнения лыжной подготовки	1				
42	Передвижение по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				
43	Торможение различными способами	1				
44	Верхняя передача мяча	1				
45	Верхняя передача мяча в парах через сетку	1				
46	Передача мяча двумя руками снизу	1				
47	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
48	Верхняя подача мяча	1				
49	Нижняя подача мяча	1				
50	Игровая деятельность с использованием приема мяча снизу и сверху	1				

51	Игровая деятельность с использованием приема нижней и верхней подачи мяча	1				
52	Техника игры в волейбол	1				
53	Тактика игры в волейбол	1				
54	Передвижения по баскетбольной площадке	1				
55	Ведение мяча змейкой	1				
56	Передача мяча с отскоком от пола	1				
57	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча	1				
58	Техника и тактика игры	1				
59	Игровая деятельность с использованием технических приемов	1				
60	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				
61	Удар по летящему навстречу мячу	1				
62	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				

63	Передача мяча внутренней стороной стопы	1				
64	Бег на короткие дистанции	1				
65	Гладкий равномерный бег	1				
66	Бег на длинные дистанции	1				
67	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом перешагивание	1				
68	Прыжок в длину с разбега	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
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	1				
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				

3	Воспитание качества личности на занятиях физической культурой и спортом	1				
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены на местах физическими упражнениями	1				
5	Тактическая подготовка	1				
6	Способы и процедуры измерения техники двигательных действий	1				
7	Планирование занятий технической подготовкой	1				
8	Оценивание оздоровительных результатов занятий физической культурой	1				
9	Упражнения для коррекции телосложения	1				
10	Упражнения по предупреждению нарушений осанки	1				
11	Упражнения для глаз	1				
12	Эстафетный бег	1				
13	Эстафеты. Круговая эстафета	1				

14	Челночный бег	1				
15	Прыжки в длину с места	1				
16	Метание маленького мяча в катящуюся мишень	1				
17	Передача мяча одной рукой от плеча	1				
18	Передача мяча с отскоком от пола	1				
19	Ведение мяча на месте, в движении, змейкой	1				
20	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди	1				
21	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча	1				
22	Кувырок вперед и назад	1				
23	Акробатические комбинации	1				
24	Стойка на голове и руках	1				
25	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				
26	Комплекс ритмической гимнастики	1				
27	Упражнения на гимнастическом бревне	1				

28	Комбинация на гимнастическом бревне	1				
29	Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1				
30	Упражнения на высокой гимнастической перекладине	1				
31	Преодоление препятствий	1				
32	Подготовительные упражнения к опорному прыжку	1				
33	Опорный прыжок через гимнастического козла	1				
34	Одновременный одношажный и попеременный двухшажный ходы	1				
35	Повороты на лыжах	1				
36	Торможение на лыжах способом упор	1				
37	Торможение на лыжах способом плуг	1				
38	Поворот при спуске с пологого склона	1				
39	Спуск с пологого склона	1				
40	Преодоление препятствий на лыжах	1				

41	Переход с одного хода на другой	1				
42	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				
43	Спуски и подъемы во время прохождения учебной дистанции	1				
44	Передача мяча снизу через сетку	1				
45	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
46	Верхняя прямая подача	1				
47	Нижняя прямая подача	1				
48	Перевод мяча за голову	1				
49	Нападающий удар	1				
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1				
51	Тактические действия во время игры в волейбол	1				
52	Бросок мяча двумя руками после ведения	1				

53	Бросок мяча в движении	1				
54	Штрафной бросок	1				
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1				
56	Тактические действия во время игры	1				
57	Короткие и средние передачи мяча по прямой	1				
58	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				
59	Средние и дальние удары по воротам	1				
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1				
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из за боковой линии	1				
62	Тактические действия при отборе мяча	1				
63	Игровая деятельность с применением технических приемов изученных ранее	1				

64	Бег на короткие дистанции	1				
65	Бег на длинные дистанции	1				
66	Прыжки с разбега в высоту	1				
67	Прыжки с разбега в длину	1				
68	Метание маленького мяча на дальность	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
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	1				

2	Всестороннее и существенное развитие	1				
3	Адаптивная и лечебная визуальная культура	1				
4	Коррекция нарушений осанки	1				
5	Коррекция избыточной массы тела	1				
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				
7	Составление плана самостоятельных занятий	1				
8	Способы учета индивидуальности	1				
9	Профилактика умственного перенапряжения	1				
10	Упражнения для профилактики утомления	1				
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				
12	Бег с низкого старта	1				
13	Эстафетный бег	1				
14	Челночный бег	1				

15	Прыжки в длину с места	1				
16	Метание маленького мяча в движущуюся мишень	1				
17	Передвижения в стойке баскетболиста	1				
18	Повороты с мячом на месте	1				
19	Передачи мяча одной рукой от плеча	1				
20	Передача мяча с отскоком от пола	1				
21	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
22	Кувырок вперед и назад	1				
23	Акробатические упражнения	1				
24	Стойка на голове и руках	1				
25	Упражнения ритмической гимнастики	1				
26	Комплекс ритмической гимнастики	1				
27	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
28	Комбинация на гимнастическом бревне	1				

29	Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1				
30	Упражнения на высокой гимнастической перекладине	1				
31	Преодоление препятствий , приземление	1				
32	Подготовительные упражнения к опорному прыжку	1				
33	Опорный прыжок через гимнастического козла	1				
34	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
35	Торможение боковым скольжением	1				
36	Переход с одного хода на другой	1				
37	Преодоление препятствий на лыжах	1				
38	Передвижение по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				
39	Спуски и подъемы во время прохождения учебной дистанции	1				
40	Передвижения в стойке волейболиста	1				

41	Передача мяча снизу	1				
42	Передача мяча двумя руками сверху	1				
43	Верхняя прямая подача	1				
44	Нижняя прямая подача	1				
45	Перевод мяча за голову	1				
46	Прямой нападающий удар	1				
47	Блокирование, нападающий удар	1				
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1				
49	Тактические действия во время игры в волейбол	1				
50	Ведение мяча с обводкой ориентиров	1				
51	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча	1				
52	Бросок мяча в движении с 2 шагов	1				
53	Бросок мяча в движении с 2 шагов снизу	1				

54	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1				
55	Тактические действия во время игры	1				
56	Ведение футбольного мяча с обводкой	1				
57	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				
58	Передачи мяча в парах, и тройках	1				
59	Правила игры в мини- футбол	1				
60	Использование приемов обводки, финты	1				
61	Стандартные положения: угловой удар	1				
62	Отборы мяча	1				
63	Игровая деятельность с применением технических приемов изученных ранее	1				
64	Бег на короткие дистанции	1				
65	Бег на длинные дистанции	1				

66	Прыжки с разбега в высоту	1				
67	Прыжки с разбега в длину	1				
68	Метание маленького мяча на дальность	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1				
2	Туристические походы как форма активного отдыха	1				
3	Профессионально- прикладная визуальная культура	1				
4	Восстановительный массаж	1				

5	Банные процедуры	1				
6	Измерение достоверных показателей организма	1				
7	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий	1				
8	Закаливающие процедуры	1				
9	Занятия физической культурой и режим питания	1				
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1				
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				
12	Бег на короткие расстояния	1				
13	Бег на средние расстояния	1				
14	Челночный бег	1				
15	Прыжки в длину с места	1				
16	Метание гранаты с разбега на дальность	1				
17	Передвижения в стойке баскетболиста	1				

18	Ведение мяча на месте, в движении и змейкой	1				
19	Передачи мяча в разные зоны	1				
20	Передача мяча в тройках	1				
21	Бросок мяча в корзину с двух шагов одной рукой от плеча	1				
22	Длинный кувырок с разбега	1				
23	Акробатические упражнения	1				
24	Кувырок назад в упор	1				
25	Упражнения ритмической гимнастики	1				
26	Круговая тренировка	1				
27	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
28	Комбинация на гимнастическом бревне	1				
29	Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1				
30	Упражнения на высокой гимнастической перекладине	1				

31	Переноска партнера	1				
32	Упражнения в подготовке к опорному прыжку	1				
33	Опорный прыжок через гимнастического козла	1				
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
35	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				
36	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				
37	Преодоление препятствий на лыжах	1				
38	Передвижение по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				
39	Прохождение учебной дистанции	1				
40	Прием и передача мяча на месте	1				
41	Передача мяча снизу в парах через сетку	1				
42	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку	1				

43	Верхняя прямая подача	1				
44	Нижняя прямая подача	1				
45	Перевод мяча за голову, скидка	1				
46	Нападающий удар	1				
47	Блокирование, нападающий удар	1				
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1				
49	Тактические действия во время игры в волейбол	1				
50	Ведение мяча в движении с обводкой стоек	1				
51	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча	1				
52	Бросок мяча в движении с 2 шагов одной рукой от плеча	1				
53	Бросок мяча в движении с 2 шагов снизу	1				

54	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1				
55	Тактические действия во время игры	1				
56	Остановки мяча	1				
57	Удар по мячу внутренней стороной стопы с места	1				
58	Передачи мяча в парах, и тройках	1				
59	Удары по воротам с места и в движении	1				
60	Ведение мяча с применением обманных движений	1				
61	Стандартные положения: свободный удар	1				
62	Отборы мяча выпадам, в подкате	1				
63	Игровая деятельность с применением технических приемов изученных ранее	1				
64	Бег на короткие дистанции	1				
65	Бег на средние и длинные дистанции	1				

66	Прыжки с разбега в высоту	1				
67	Прыжки с разбега в длину	1				
68	Метание малого мяча на дальность	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

