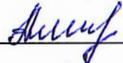


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №7

РАССМОТРЕНО:

на заседании методического
объединения, протокол № 8
от «03» июня 2024 г.

 Т.А Алиева

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:

приказ от «31» августа 2024 г.

№ пп7-13-405/4

СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 7



Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
основное общее образование
(5-9 классы)

Учебник: Физическая культура: 5класс/Матвеев А. П.

6-7 класс/М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А.Соколкина и т.д.

8-9 класс/ В.И. Лях

г. Сургут
2024-2025 учебный год

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование раздела	Предметное содержание	Форма реализации воспитательного потенциала
5 класс		
Знания о физической культуре	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.	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.</p> <p>Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.</p> <p>Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.</p> <p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:</p> <ul style="list-style-type: none"> обращение внимания на ярких деятелей культуры и спорта, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных
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;	

	<p>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. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p>	<p>межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p> <p>Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей.</p> <p>Содействие правильному физическому развитию организма, укрепление здоровья, воспитание навыков и привычек, соблюдение личной гигиены;</p> <p>Вооружение специальными знаниями в области физической культуры;</p> <p>Формирование умения и навыков прикладного и спортивного характера;</p> <p>Обучение основным видам движений;</p> <p>Воспитание положительных чувств и переживаний, связанных с двигательной деятельностью, формирование интересов, желаний и потребностей к систематическим занятиям физическими упражнениями;</p> <p>Достижение возможного для каждой возрастной группы уровня развития физической культуры;</p> <p>Развитие и воспитание физических, моральных и волевых качеств, обеспечивающих полноценный характер двигательной деятельности.</p> <p>На уроках физической культуры воспитывается внимание, дисциплинированность, воля, аккуратность, бережное отношение к имуществу, а также чувство дружбы, товарищества,</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев. Гимнастические комбинации.</p> <p>Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень</p> <p>Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой</p>	

	<p>стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.</p> <p>Модуль «Спортивные игры»</p> <p>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.</p> <p>Модуль «Спорт»</p> <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и</p>	<p>целеустремлённость, самостоятельность и настойчивость в преодолении трудностей.</p>
--	---	--

	оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	
--	--	--

6 класс		
Знания о физической культуре	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.	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.</p> <p>Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.</p> <p>Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.</p> <p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:</p> <p>обращение внимания на ярких деятелей культуры и спорта, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков.</p> <p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к</p>
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	

	<p>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. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p>	<p>получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей. Содействие правильному физическому развитию организма, укрепление здоровья, воспитание навыков и привычек, соблюдение личной гигиены; Вооружение специальными знаниями в области физической культуры; Формирование умения и навыков прикладного и спортивного характера; Обучение основным видам движений; Воспитание положительных чувств и переживаний, связанных с двигательной деятельностью, формирование интересов, желаний и потребностей к систематическим занятиям физическими упражнениями; Достижение возможного для каждой возрастной группы уровня развития физической культуры; Развитие и воспитание физических, моральных и волевых качеств, обеспечивающих полноценный характер двигательной деятельности. На уроках физической культуры воспитывается внимание, дисциплинированность, воля, аккуратность, бережное отношение к имуществу, а также чувство дружбы, товарищества,</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев. Гимнастические комбинации. Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и прыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших</p>	

	<p>трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.</p> <p>Модуль «Спортивные игры»</p> <p>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.</p> <p>Модуль «Спорт»</p> <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой</p>	<p>целеустремлённость, самостоятельность и настойчивость в преодолении трудностей.</p>
--	--	--

	физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	
--	--	--

7 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.	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися. Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.</p> <p>Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.</p> <p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: обращение внимания на ярких деятелей культуры и спорта, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков.</p>
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	

		<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p> <p>Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей.</p> <p>Содействие правильному физическому развитию организма, укрепление здоровья, воспитание навыков и привычек, соблюдение личной гигиены;</p> <p>Вооружение специальными знаниями в области физической культуры;</p> <p>Формирование умения и навыков прикладного и спортивного характера;</p> <p>Обучение основным видам движений;</p> <p>Воспитание положительных чувств и переживаний, связанных с двигательной деятельностью, формирование интересов, желаний и потребностей к систематическим занятиям физическими упражнениями;</p> <p>Достижение возможного для каждой возрастной группы уровня развития физической культуры;</p> <p>Развитие и воспитание физических, моральных и волевых качеств, обеспечивающих полноценный характер двигательной деятельности.</p> <p>На уроках физической культуры воспитывается внимание, дисциплинированность, воля,</p>
--	--	--

		<p>аккуратность, бережное отношение к имуществу, а также чувство дружбы, товарищества, целеустремлённость, самостоятельность и настойчивость в преодолении трудностей.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики. Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики. Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двушажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками;</p>	

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.

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.	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.</p> <p>Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.</p> <p>Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.</p> <p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: обращение внимания на ярких деятелей культуры и спорта, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков.</p>
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	

		<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p> <p>Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей.</p> <p>Содействие правильному физическому развитию организма, укрепление здоровья, воспитание навыков и привычек, соблюдение личной гигиены;</p> <p>Вооружение специальными знаниями в области физической культуры;</p> <p>Формирование умения и навыков прикладного и спортивного характера;</p> <p>Обучение основным видам движений;</p> <p>Воспитание положительных чувств и переживаний, связанных с двигательной деятельностью, формирование интересов, желаний и потребностей к систематическим занятиям физическими упражнениями;</p> <p>Достижение возможного для каждой возрастной группы уровня развития физической культуры;</p> <p>Развитие и воспитание физических, моральных и волевых качеств, обеспечивающих полноценный характер двигательной деятельности.</p>
--	--	---

		<p>На уроках физической культуры воспитывается внимание, дисциплинированность, воля, аккуратность, бережное отношение к имуществу, а также чувство дружбы, товарищества, целеустремлённость, самостоятельность и настойчивость в преодолении трудностей.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.</p> <p>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 двушажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.</p>	

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.	<ul style="list-style-type: none"> – Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания. – Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
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.	<ul style="list-style-type: none"> – Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.
Физическое совершенствование.	<p>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.</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. – Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися. – Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:

	<p>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).</p> <p>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.</p> <p>Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двушажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.</p> <p>Модуль «Спортивные игры».</p> <p>Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.</p> <p>Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.</p> <p>Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.</p> <p>Совершенствование техники ранее разученных</p>	<ul style="list-style-type: none"> – обращение внимания на ярких деятелей культуры, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков. – Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. – Инициирование и поддержка обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам, произведениям художественной литературы и искусства. – Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. – Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся. <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных, патриотических и социокультурных ценностей.</p>
--	---	---

	<p>гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.</p> <p>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.</p>	
--	--	--

Планируемые результаты 5 класс

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 начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

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

- 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 физкультминуток, 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 двушажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

6 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание, выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности

в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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); Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений

руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укрепления здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций,

признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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 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 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 учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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

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);

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

7 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации;

составлять планы занятия спортивной тренировкой,

определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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 двушажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения); Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

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

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

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

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных

занятий физической культурой и спортом;
стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья;
руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций,
признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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 **7 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 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 учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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

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);

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

К концу обучения в 7 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;
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);
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

8 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации;
составлять планы занятия спортивной тренировкой,
определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
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 двушажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения); Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных

Олимпийских игр и олимпийского движения;
готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья;
руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций,
признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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 **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;
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);
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

9 класс

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 **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 и 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 (2 часа в неделю, всего 68 часов)

	Темы раздела, урока	Кол-во часов	Примечание
1.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Вводный инструктаж ИТБ-058-2023	1	
2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Первичный (повторный) инструктаж ИТБ-059-2023.	1	
3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	1	
4.	Режим дня и его значение для современного школьника. ИТБ-060-2023	1	
5.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	
6.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	
7.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	
8.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	
9.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	
10.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	
11.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	
12.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	
13.	Ведение дневника физической культуры	1	
14.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. ИТБ-06-2023	1	
15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	
16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	
17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	
18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	

20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	
21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	
22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	
23.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». ИТБ-062-2023	1	
24.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	
25.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	
26.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	
27.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	
28.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	
29.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	
30.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	
31.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	
32.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	
33.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. ИТБ-63-2023	1	
34.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	
35.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	
36.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	
37.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
38.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	
39.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	
40.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	

41.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	
42.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом. ИТБ -064-2023.	1	
43.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.	1	
44.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	
45.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	
46.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	
47.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	
48.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	
49.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	
50.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. ИТБ-061-2023, ИТБ-065-2023	1	
51.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол..	1	
52.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	
53.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	
54.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	
55.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе. ИТБ-061-2023, ИТБ-065-2023	1	
56.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	

57.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	
58.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	
59.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу. ИТБ-065-2023, ИТБ-066-2023	1	
60.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	
61.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	
62.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	
63.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	
64.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	
65.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	
66.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
67.	Административная работа. Тестирование	1	
68.	Безопасное лето.	1	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 класс (2 часа в неделю, всего 68 часов)

	Темы раздела, урока	Кол-во часов	Примечание
1.	История первых Олимпийских игр современности. Возрождение Олимпийских игр. Вводный инструктаж ИТБ-058-2023	1	
2.	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Первичный (повторный) инструктаж ИТБ-059-2023.	1	
3.	Физическая подготовка человека. Составление дневника физической культуры. Инструкция по Т.Б для учащихся при занятиях в спортивном (физкультурном) зале ИТБ-060-2023	1	
4.	Основные показатели физической нагрузки. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при занятиях на спортивной площадке ИТБ-066-2023	1	
5.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	
6.	Упражнения для коррекции телосложения. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по гимнастике ИТБ – 062 – 2023.	1	
7.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	
8.	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	
9.	Акробатические комбинации	1	
10.	Акробатические комбинации	1	
11.	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	
12.	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	
13.	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	
14.	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	
15.	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	
16.	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	
17.	Лазание по канату в три приема	1	
18.	Лазание по канату в три приема	1	
19.	Упражнения ритмической гимнастики	1	
20.	Упражнения ритмической гимнастики	1	

21.	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по легкой атлетике ИТБ-063-2023	1	
22.	Спринтерский бег	1	
23.	Спринтерский бег	1	
24.	Гладкий равномерный бег	1	
25.	Гладкий равномерный бег	1	
26.	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	
27.	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	
28.	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	
29.	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	
30.	Передвижение одновременным одношажным ходом. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по лыжной подготовке ИТБ – 064-2023	1	
31.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	
32.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	
33.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	
34.	Упражнения лыжной подготовки	1	
35.	Упражнения лыжной подготовки	1	
36.	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	
37.	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	
38.	Передвижение в стойке баскетболиста. Инструкция по технике безопасности для игровых видов спорта с мячом (футбол, баскетбол, волейбол) ИТБ-061-2023	1	
39.	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	
40.	Остановка двумя шагами и прыжком	1	
41.	Упражнения в ведении мяча	1	
42.	Упражнения на передачу и броски мяча	1	
43.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	
44.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	
45.	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	
46.	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	
47.	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	
48.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	

49.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	
50.	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	
51.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	
52.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	
53.	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 4 степени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных соревнований ИТБ-065-2023	1	
54.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	
55.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	
56.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	
57.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	
58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
59.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных соревнований ИТБ-065-2023	1	
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	

66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	
67.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
68.	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 класс (2 часа в неделю, всего 68 часов)

	Темы раздела, урока	Кол-во часов	Примечание
1.	Физическая культура в современном обществе. Вводный инструктаж ИТБ-058-2023	1	
2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Первичный (повторный) инструктаж ИТБ-059-2023.	1	
3.	Адаптивная и лечебная физическая культура. Инструкция по Т.Б для учащихся при занятиях в спортивном (физкультурном) зале ИТБ-060-2023.	1	
4.	Коррекция нарушения осанки. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по гимнастике ИТБ – 062 – 2023.	1	
5.	Коррекция избыточной массы тела	1	
6.	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	
7.	Составление планов для самостоятельных занятий. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при занятиях на спортивной площадке ИТБ-066-2023	1	
8.	Способы учёта индивидуальных особенностей	1	
9.	Профилактика умственного перенапряжения	1	
10.	Упражнения для профилактики утомления	1	
11.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	
12.	Акробатические комбинации	1	
13.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	
14.	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	
15.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	

16.	Бег на короткие дистанции. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по легкой атлетике ИТБ-063-2023.	1	
17.	Бег на средние дистанции. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при занятиях на спортивной площадке ИТБ-066-2023	1	
18.	Бег на длинные дистанции.	1	
19.	Прыжки в длину с разбега	1	
20.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	
21.	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных соревнований ИТБ-065-2023	1	
22.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
23.	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по лыжной подготовке ИТБ – 064-2023.	1	
24.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	
25.	Торможение боковым скольжением	1	
26.	Переход с одного лыжного хода на другой	1	
27.	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	
28.	Повороты с мячом на месте. Инструкция по технике безопасности для игровых видов спорта с мячом (футбол, баскетбол, волейбол) ИТБ-061-2023	1	
29.	Повороты с мячом на месте	1	
30.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	
31.	Передача мяча одной рукой снизу	1	
32.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	
33.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	
34.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	
35.	Прямой нападающий удар	1	
36.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	
37.	Тактические действия в защите	1	
38.	Тактические действия в нападении	1	
39.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
40.	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	
41.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	

42.	Правила игры в мини-футбол. Инструкция по технике безопасности для игровых видов спорта с мячом (футбол, баскетбол, волейбол) ИТБ-061-2023	1	
43.	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	
44.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	
45.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	
46.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	
47.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	
48.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	
49.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
50.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
51.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	
52.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	
53.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
54.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
55.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
56.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
57.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
59.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	
60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	
61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	

62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м Челночный бег 3*10м	1	
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных соревнований ИТБ-065-2023	1	
66.	Комбинированная эстафета с элементами легкой атлетики.	1	
67.	Административная работа. Тестирование	1	
68.	Безопасное лето.	1	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 класс (2 часа в неделю, 34 учебные недели, всего 68 часов)

	Темы раздела, урока	Кол-во часов	Примечание
1.	Физическая культура в современном обществе. Вводный инструктаж ИТБ-058-2023	1	
2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Первичный (повторный) инструктаж ИТБ-059-2023.	1	
3.	Адаптивная и лечебная физическая культура. Инструкция по Т.Б для учащихся при занятиях в спортивном (физкультурном) зале ИТБ-060-2023.	1	
4.	Коррекция нарушения осанки. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по гимнастике ИТБ – 062 – 2023.	1	
5.	Коррекция избыточной массы тела	1	
6.	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	
7.	Составление планов для самостоятельных занятий. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при занятиях на спортивной площадке ИТБ-066-2023	1	
8.	Способы учёта индивидуальных особенностей	1	
9.	Профилактика умственного перенапряжения	1	
10.	Упражнения для профилактики утомления	1	
11.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	

12.	Акробатические комбинации	1	
13.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	
14.	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	
15.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	
16.	Бег на короткие дистанции. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по легкой атлетике ИТБ-063-2023.	1	
17.	Бег на средние дистанции. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при занятиях на спортивной площадке ИТБ-066-2023	1	
18.	Бег на длинные дистанции.	1	
19.	Прыжки в длину с разбега	1	
20.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	
21.	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных соревнований ИТБ-065-2023	1	
22.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
23.	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по лыжной подготовке ИТБ – 064-2023.	1	
24.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	
25.	Торможение боковым скольжением	1	
26.	Переход с одного лыжного хода на другой	1	
27.	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	
28.	Повороты с мячом на месте. Инструкция по технике безопасности для игровых видов спорта с мячом (футбол, баскетбол, волейбол) ИТБ-061-2023	1	
29.	Повороты с мячом на месте	1	
30.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	
31.	Передача мяча одной рукой снизу	1	
32.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	
33.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	
34.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	
35.	Прямой нападающий удар	1	
36.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	
37.	Тактические действия в защите	1	

38.	Тактические действия в нападении	1	
39.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
40.	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	
41.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	
42.	Правила игры в мини-футбол. Инструкция по технике безопасности для игровых видов спорта с мячом (футбол, баскетбол, волейбол) ИТБ-061-2023	1	
43.	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	
44.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	
45.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	
46.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	
47.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	
48.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	
49.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
50.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
51.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	
52.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	
53.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
54.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
55.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
56.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
57.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	

59.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	
60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	
61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м Челночный бег 3*10м	1	
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных соревнований ИТБ-065-2023	1	
66.	Комбинированная эстафета с элементами легкой атлетики.	1	
67.	Административная работа. Тестирование	1	
68.	Безопасное лето.	1	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 класс (2 часа в неделю, всего 68 часов)

	Темы раздела, урока	Кол-во часов	Примечание
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по физической культуре ИТБ-01-2023. Инструктаж по технике безопасности для учащихся по легкой атлетике ИТБ-05-2023 Туристские походы как форма активного отдыха	1	
2.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	
3.	Бег на короткие и средние дистанции	1	
4.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1	
5.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	
6.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1	
7.	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1	
8.	Бег на длинные дистанции	1	
9.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1	
10.	Измерение функциональных резервов организма	1	
11.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся по баскетболу ИТБ-02-2023. Баскетбол Ведение мяча	1	
12.	Ведение мяча	1	
13.	Передача мяча	1	
14.	Приемы и броски мяча на месте	1	
15.	Приемы и броски мяча на месте	1	
16.	Приемы и броски мяча в прыжке	1	
17.	Приемы и броски мяча после ведения	1	
18.	Приемы и броски мяча после ведения	1	
19.	Восстановительный массаж	1	
20.	Банные процедуры	1	
21.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	

22.	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	
23.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся по гимнастике ИТБ-04-2023.Гимнастика Длинный кувырок с разбега	1	
24.	Кувырок назад в упор	1	
25.	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	
26.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
27.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	
28.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1	
29.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	
30.	Упражнения черлидинга	1	
31.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
32.	Прыжки в высоту	1	
33.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по лыжной подготовке ИТБ -064 - 2023 Лыжная подготовка Передвижение попеременным двушажным ходом	1	
34.	Передвижение попеременным двушажным ходом	1	
35.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	
36.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	
37.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	
38.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	
39.	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1	
40.	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1	
41.	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1	
42.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	
43.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	
44.	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	
45.	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	
46.	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	

47.	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	
48.	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	
49.	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	
50.	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	
51.	Преодоление учебной дистанции на время 3км	1	
52.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по волейболу ИТБ – 03 – 2023. Волейбол Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	
53.	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	
54.	Приёмы и передачи мяча на месте	1	
55.	Приёмы и передачи в движении	1	
56.	Нападающий удар	1	
57.	Нападающий удар	1	
58.	Блокирование	1	
59.	Блокирование	1	
60.	Футбол Ведение мяча	1	
61.	Приемы мяча	1	
62.	Передачи мяча	1	
63.	Остановки и удары по мячу с места	1	
64.	Остановки и удары по мячу в движении	1	
65.	Остановки и удары по мячу в движении	1	
66.	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1	
67.	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	
68.	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	

