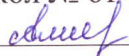


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №7

РАССМОТРЕНО:

на заседании методического объединения,  
протокол № от « 6 » июня 2023 г.



Т.А. Алиева

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе

«30» августа 2023 г.



С.С. Ченченко

УТВЕРЖДЕНО:

приказ от «31» августа 2023 г.

№ ш7-13-433/3



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

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

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

Физическая культура: 8-9 класс / В.И. Лях

г. Сургут

2023 – 2024 учебный год

**Содержание учебного предмета «физическая культура»**

Наименование раздела	Предметное содержание	Форма реализации воспитательного потенциала
<b>5 класс</b>		
<b><i>Знания о физической культуре</i></b>	<p>Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.</p> <p>Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.</p> <p>Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы.</p> <p>Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</li> <li>– Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.</li> </ul>
<b><i>Способы самостоятельной деятельности</i></b>	<p>Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.</p> <p>Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.</li> <li>– Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что</li> </ul>

	<p>Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.</p> <p>Составление дневника физической культуры.</p>	<p>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.</p>
<p><b>Способы самостоятельной деятельности</b></p>	<p>Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.</p> <p>Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.</p> <p>Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.</p> <p>Составление дневника физической культуры.</p>	<p>уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.</li> <li>– Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i></p> <p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей.</li> </ul>

	<p>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).</p> <p>Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».</p> <p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.</p> <p>Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</p> <p>Модуль «Зимние виды спорта».</p> <p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.</p> <p>Модуль «Спортивные игры».</p> <p>Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой»,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Инициирование и поддержка обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.</li> <li>– 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.</li> <li>– Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.</li> <li>– Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, здоровьесберегающих технологий.</li> </ul>
--	--	--

	<p>«по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.</p> <p>Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.</p> <p>Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступления», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).</p> <p>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 оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	
<b>6 класс</b>		
<i>Знания о физической культуре.</i>	<p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.</p>	<p>– Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p>
<i>Способы самостоятельной деятельности.</i>	<p>Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.</p> <p>Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники</p>	<p>– Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.</p>

	<p>выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.</p> <p>Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>	
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i></p> <p>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.</p> <p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</p> <p>Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i></p> <p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.</p> <p>Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).</p> <p>Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).</p> <p>Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).</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>– 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.</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 уроках предметов, явлений, событий через:</p> <p>– обращение внимания на ярких деятелей культуры,</p>

	<p>Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики). Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и прыгивание.</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.</p> <p>Модуль «Зимние виды спорта».</p> <p>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.</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.</p> <p>Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.</p> <p>Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.</p> <p>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.</p>	<p>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> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей.</li> <li>– Инициирование и поддержка обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.</li> <li>– 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.</li> <li>– Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.</li> <li>– Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся</li> </ul>
--	---	--

	<p>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.</p> <p>Совершенствование техники ранее разученных 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>	<p>российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, здоровьесберегающих технологий.</p>
<b>7 класс</b>		
<b>Знания о физической культуре.</b>	<p>Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.</p> <p>Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.</p>	<p>– Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.</p>
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	<p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.</p> <p>Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного</p>	<p>– 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,</p>



	<p>занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».</p>	<p>аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.</li> </ul>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i></p> <p>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i></p> <p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).</p> <p>Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).</p> <p>Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).</p> <p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</li> <li>– Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.</li> <li>– Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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.</li> </ul> </li> </ul>

	<p>Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.</p> <p>Модуль «Зимние виды спорта».</p> <p>Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.</p> <p>Модуль «Спортивные игры».</p> <p>Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.</p> <p>Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.</p> <p>Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.</p> <p>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 оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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.</li> <li>– Инициирование и поддержка обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам, произведениям художественной литературы и искусства.</li> <li>– 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.</li> <li>– Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.</li> <li>– Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных</li> </ul>
--	--	---

		духовно-нравственных, патриотических и социокультурных ценностей .
<b>8 класс</b>		
<b>Знания о физической культуре</b>	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	– Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	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.	– 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.
<b>Физическое совершенствование</b>	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i> Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и	– Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды. – Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые

	<p>соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).</p> <p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</p> <p>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.</p> <p>Модуль «Зимние виды спорта».</p> <p>Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.</p> <p>Модуль «Плавание».</p> <p>Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.</p> <p>Модуль «Спортивные игры».</p> <p>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.</p> <p>Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в</p>	<p>нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.</li> <li>– Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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.</li> <li>– 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.</li> <li>– Инициирование и поддержка обсуждений,</li> </ul> </li> </ul>
--	--	---

	<p>защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.</p> <p>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).</p> <p>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 оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических</p>	<p>высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам, произведениям художественной литературы и искусства.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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.</li> <li>– Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.</li> <li>– Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных, патриотических и социокультурных ценностей.</li> </ul>
<b>9 класс</b>		
<b>Знания о физической культуре.</b>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.</li> </ul>
<b>Способы самостоятельной деятельности.</b>	<p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные</p>	

	<p>процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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.</li> <li>– Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.</li> <li>– Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</li> <li>– Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.</li> </ul>
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"><li>– Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:<ul style="list-style-type: none"><li>– 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.</li><li>– 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.</li><li>– Инициирование и поддержка обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам, произведениям художественной литературы и искусства.</li><li>– Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в</li></ul></li></ul>
--	--	---

		<p>классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.</li> <li>– Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных, патриотических и социокультурных ценностей.</li> </ul>
<p><b>Физическое совершенствование.</b></p>	<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>          Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>          Модуль «Гимнастика».</p> <p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).</p> <p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p>	



	<p>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».</p> <p>Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный 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 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 оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	
--	---	--

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);  
 волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);  
 футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

требования к процедурам массажа;

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

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

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

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

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

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

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

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

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 с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы  
5 класс (2 часа в неделю, всего 68 часов)**

№ п/п	Темы раздела, урока	Количество 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». Первичный (повторный) инструктаж ИТБ-059-2023.	1	
3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при занятиях на спортивной площадке ИТБ-066-2023	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». Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по легкой атлетике ИТБ-063-2023.	1	
15.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	
16.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	
17.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	
18.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
19.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых	1	

	способностей		
20.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	
21.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	
22.	Метание малого мяча на дальность	1	
23.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по гимнастике ИТБ – 062 – 2023.	1	
24.	Кувырок вперёд в группировке	1	
25.	Кувырок назад в группировке	1	
26.	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	
27.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	
28.	Опорный прыжок на гимнастического козла	1	
29.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	
30.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	
31.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	
32.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	
33.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных соревнований ИТБ-065-2023	1	
34.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных соревнований ИТБ-065-2023	1	
35.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	
36.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	
37.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
38.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	
39.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	
40.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	
41.	Метание малого мяча на дальность	1	

42.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по лыжной подготовке ИТБ – 064-2023	1	
43.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	
44.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	
45.	Повороты на лыжах способом переступания	1	
46.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	
47.	Спуск на лыжах с пологого склона	1	
48.	Спуск на лыжах с пологого склона	1	
49.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1	
50.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Инструкция по технике безопасности для игровых видов спорта с мячом (футбол, баскетбол, волейбол) ИТБ-061-2023.	1	
51.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1	
52.	Ведение баскетбольного мяча	1	
53.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	
54.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	
55.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Инструкция по технике безопасности для игровых видов спорта с мячом (футбол, баскетбол, волейбол) ИТБ-061-2023.	1	
56.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	
57.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	
58.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	
59.	Удар по неподвижному мячу. Инструкция по технике безопасности для игровых видов спорта с мячом (футбол, баскетбол, волейбол) ИТБ-061-2023.	1	
60.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	
61.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	
62.	Ведение футбольного мяча	1	
63.	Обводка мячом ориентиров	1	
64.	Ведение футбольного мяча	1	
65.	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 с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы  
6 класс (2 часа в неделю, всего 68 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Темы раздела, урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Примечание</b>
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 ступени. 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	1	

	из положения лежа на спине. Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных соревнований ИТБ-065-2023		
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 указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы  
7 класс (2 часа в неделю, всего 68 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Темы раздела, урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Примечание</b>
1.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией	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.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 60 м. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при занятиях на спортивной площадке ИТБ-066-2023	1	
4.	Бег по дистанции. Финиширование. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при занятиях в спортивном (физкультурном) зале ИТБ-060-2023	1	
5.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
6.	Метание мяча с 4-5шагов разбега на дальность	1	
7.	Техника бега на средние дистанции. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных соревнований ИТБ-065-2023	1	
8.	Техника бега на длинные дистанции	1	
9.	Кроссовая подготовка	1	
10.	Инструкция по технике безопасности для игровых видов спорта с мячом (футбол, баскетбол, волейбол) ИТБ-061-2023	1	
11.	Техника ведения мяча с изменением направления и скорости	1	
12.	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением	1	

13.	Бросок двумя руками от головы в прыжке с сопротивлением	1	
14.	Броски мяча с различных дистанций	1	
15.	Техника зонной защиты	1	
16.	Личная защита в игровых взаимодействиях	1	
17.	Комбинация из освоенных элементов	1	
18.	Технико–тактические действия в нападении	1	
19.	Позиционное нападение 2х2, 3х3	1	
20.	Нападение быстрым прорывом	1	
21.	Учебная двухсторонняя игра	1	
22.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по гимнастике ИТБ – 062 – 2023. Строевые упражнения	1	
23.	Строевые упражнения. Акробатика	1	
24.	Организация приёмов и команд	1	
25.	Развитие гибкости	1	
26.	Кувырки вперёд и назад	1	
27.	Стойка на лопатках, мост	1	
28.	Стойка на лопатках, перекатом назад в полу шпагат	1	
29.	Комбинация из разученных элементов	1	
30.	Упражнения на бревне	1	
31.	Упражнения на брусьях	1	
32.	Упражнения на перекладине	1	
33.	Лазание по канату	1	
34.	Опорный прыжок	1	
35.	Преодоление полосы препятствий	1	
36.	Повторный инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по физической культуре ИТБ – 059 – 2023. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по лыжной подготовке ИТБ – 064-2023. Подбор инвентаря.	1	
37.	Одновременный бесшажный ход	1	
38.	Одновременный одношажный ход	1	
39.	Одновременный двухшажный коньковый ход	1	



40.	Поворот переступанием в движении	1	
41.	Подъем скользящим шагом	1	
42.	Поворот «упором»	1	
43.	Торможение и поворот «плугом»	1	
44.	Подъем «елочкой» Поворот переступанием	1	
45.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	
46.	Контрольное прохождение дистанции	1	
47.	Инструкция по технике безопасности для игровых видов спорта с мячом (футбол, баскетбол, волейбол) ИТБ-061-2023.	1	
48.	Комбинация из разученных перемещений	1	
49.	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	
50.	Прием и передача мяча снизу двумя руками	1	
51.	Прием мяча снизу после подачи	1	
52.	Комбинация из разученных элементов	1	
53.	Нижняя прямая подача мяча	1	
54.	Прямой нападающий удар	1	
55.	Техника отбивания мяча кулаком через сетку	1	
56.	Комбинация из разученных элементов	1	
57.	Позиционное нападение с изменением позиции	1	
58.	Технические приемы и тактические действия	1	
59.	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	
60.	Индивидуальные тактические действия в защите	1	
61.	Групповые тактические действия в нападении	1	
62.	Групповые тактические действия в защите	1	
63.	Двухсторонняя учебная игра	1	
64.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по легкой атлетике ИТБ-063-2023. Комбинированные эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	
65.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
66.	Комбинированная эстафета с элементами легкой атлетики	1	
67.	Административная работа. Тестирование	1	

68.	Безопасное лето.	1	
	.		

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы  
8 класс (2 часа в неделю, всего 68 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Темы раздела, урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Примечание</b>
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 с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы  
9 класс (2 часа в неделю, всего 68 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Темы раздела, урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Примечание</b>
1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	
2.	Туристские походы как форма активного отдыха	1	
3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	
4.	Восстановительный массаж	1	
5.	Банные процедуры	1	
6.	Измерение функциональных резервов организма	1	
7.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	
8.	Занятия физической культурой и режим питания	1	
9.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	
10.	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	
11.	Длинный кувырок с разбега	1	

12.	Кувырок назад в упор	1	
13.	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	
14.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	
15.	Упражнения черлидинга	1	
16.	Бег на короткие дистанции	1	
17.	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	
18.	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	
19.	Прыжки в высоту	1	
20.	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	
21.	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	
22.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	
23.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	
24.	Попеременно-двухшажный ход.	1	
25.	Эстафеты.	1	
26.	Спуск в средней стойке с поворотами.	1	
27.	Дистанция 3 км классическим ходом	1	
28.	Ведение мяча	1	
29.	Приемы и броски мяча на месте	1	
30.	Приемы и броски мяча в прыжке	1	
31.	Приемы и броски мяча после ведения	1	
32.	Приемы и броски мяча после ведения	1	
33.	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	
34.	Приёмы и передачи мяча на месте	1	
35.	Приёмы и передачи в движении	1	
36.	Удары	1	
37.	Блокировка	1	
38.	Ведение мяча	1	
39.	Приемы мяча	1	
40.	Остановки и удары по мячу с места	1	
41.	Остановки и удары по мячу в движении	1	
42.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных	1	

	нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах		
43.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	
44.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	
45.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	
46.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
47.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
48.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	
49.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	
50.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
51.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
52.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
53.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
54.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
55.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
56.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	
57.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	
58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика	1	

	или электронное оружие)		
59.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	
61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	
62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	
64.	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	
65.	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	
66.	Комбинированная эстафета с элементами легкой атлетики	1	
67.	Административная работа. Тестирование	1	
68.	Безопасное лето.	1	

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Примерные рабочие программы.

Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5–9 классы :

учеб. пособие для общеобразоват. организаций. — 4-е изд. —

М.: Просвещение, 2021 — 136 с. — ISBN 978-5-09-079222-6.

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

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

Физическая культура: 8-9 класс / В.И. Лях



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

<http://nsportal.ru/>

<https://multiurok.ru>

<http://fizkultura-na5.ru>

<http://festival.1september.ru>

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://videouroki.net>

<https://resh.edu.ru/>

<https://learningapps.org/>