

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Администрация Красноярсурского района

МБОУ "Белоярская ООШ "

РАССМОТРЕНО

Руководитель ПМО  
учителей-предметников

  
Власова И.А.  
Протокол № 4 от 29.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

  
Власова И.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Белоярская  
ООШ»



  
Морлакина Л.Г.  
Приказ № 01-10-36 от 29.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ИД 4910582)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

с. Белоярек 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий,

закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

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

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

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для

физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **7 КЛАСС**

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

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

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

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

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники

двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

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

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

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

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

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

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

##### Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

***Физическое совершенствование.***

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

#### Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

#### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

#### Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

#### Модуль «Лапта».

Формирование основ организации самостоятельных занятий лаптой со сверстниками; организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами лапты; способность выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

#### Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением 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).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Лапта».

Участие в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам; выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и умение определять уровень физической подготовленности

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

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

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и

подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным

прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с

последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

#### Футбол.

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений 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 двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);  
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка 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);

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 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 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	1	
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1	9	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	2	9	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	1	9	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	7	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	7	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	7	
2.7	Модуль "Спорт"	3	0	2	
Итого по разделу		58			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>7</b>	<b>51</b>	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронны е (цифровые) образовател ьные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	1	0	
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1	9	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	1	10	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	1	9	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	7	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.7	Модуль "Спорт"	3	1	2	
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	56	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	1	4	
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	1	1	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1	9	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	1	10	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	1	9	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	7	
2.7	Модуль "Спорт"	3	1	2	
Итого по разделу		58			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	7	58	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	1	1	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1	9	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	1	9	
2.4	Лапта (модуль "Лапта")	8	0	8	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	7	
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	
2.8	Модуль "Спорт"	3	2	0	
Итого по разделу		61			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	0	
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	0	
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1	9	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	1	9	
2.4	Лапта (модуль "Лапта")	8	0	8	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	7	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	2	0	
Итого по разделу		61			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>6</b>	<b>47</b>	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Колич ество часов	Домашнее задание	Дата изучения	
				План	Факт
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура в основной школе. Лапта	1	Стр. 6-9, задание 1 стр. 16	16.10.2024	
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Лапта	1	Стр. 10-14, вопр.	21.10.2024	
3	Олимпийские игры древности. Лапта	1	Стр. 17-20	23.10.2024	
4	Режим дня. Лапта	1	Стр. 22-26, вопросы	06.11.2024	
5	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма. Лапта	1	Стр. 27-30, зад. 1	11.11.2024	
6	Организация и проведение самостоятельных занятий. Лапта	1	стр. 39-46, вопр.	13.11.2024	
7	Составление дневника по физической культуре (ПР)	1	Стр. 53-58, зад.2	21.04.2025	
8	Упражнения утренней зарядки	1	Стр. 60-62, вопр.	19.02.2025	
9	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека.	1	Стр. 62-66, зад. 1	24.02.2025	
10	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1	Стр. 67-70, зад. 1	26.02.2025	
11	Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед и назад в группировке	1	висы	18.11.2024	
12	Кувырок назад в группировке	1	упоры	20.11.2024	
13	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперед ноги скрестно	1	Прыжки со скакалкой	25.11.2024	
14	Опорные прыжки	1	Комплекс упражнений с мячом	27.11.2024	
15	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1 /ТКУ	Комплекс утренней зарядки	26.02.2025	
16	Упражнения на гимнастической лестнице	1	Комплекс утренней зарядки	03.03.2025	
17	Упражнения на гимнастической скамейке	1	Подтягивание	05.03.2025	

18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Подтягивание	02.09.2024	
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	04.09.2024	
20	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на длинные дистанции	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	09.09.2024	
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1	Комплекс упражнений на развитие выносливости	11.09.2024	
22	Опорные прыжки. Лапта	1	Комплекс упражнений на развитие выносливости	16.09.2024	
23	Бег на короткие дистанции. Лапта	1	Упражнения для укрепления мышц стопы	18.09.2024	
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м/ТКУ	1	Комплекс упражнений с мячом	23.04.2025	
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	Комплекс упражнений на развитие выносливости	28.04.2025	
26	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	Комплекс упражнений типа утренней гимнастики – 8 упражнений	30.04.2025	
27	Промежуточная аттестационная работа	1 /ПА	Прыжки со скакалкой	05.05.2025	
28	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости	23.09.2024	
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	07.05.2025	
30	Прыжок в высоту с прямого разбега. Лапта	1	Упражнения на развитие реакции	12.05.2025	
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1	Комплекс упражнений со скакалкой.	14.05.2025	
32	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости	13.01.2025	

	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом				
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	15.01.2025	
34	Повороты на лыжах способом переступания	1	Упражнения на развитие реакции	20.01.2025	
35	Повороты на лыжах способом переступания	1	Комплекс упражнений со скакалкой.	22.01.2025	
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	Приседания на одной ноге	27.01.2025	
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	Упражнение на развитие реакции	29.01.2025	
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1	Комплекс утренней зарядки	03.02.2025	
39	Спуск на лыжах с пологого склона	1	Комплекс утренней зарядки	05.02.2025	
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	Подтягивание	10.02.2025	
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км	1 /ТКУ	Подтягивание	12.02.2025	
42	Техника безопасности на уроках игры в баскетбол. Техника ловли и передачи мяча на месте	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	02.12.2024	
43	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	04.12.2024	
44	Ведение мяча стоя на месте	1	Комплекс упражнений на развитие выносливости	09.12.2024	
45	Ведение мяча в движении	1	Комплекс упражнений на развитие выносливости	11.12.2024	
46	Ведение мяча в движении	1	Упражнения для укрепления мышц стопы	16.12.2024	
47	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	Комплекс упражнений с мячом	18.12.2024	
48	Технические действия с мячом	1	Комплекс утренней зарядки	23.12.2024	

49	Технические действия с мячом. Урок - игра "Баскетбол"	1 /ТКУ	Комплекс утренней зарядки	25.12.2024	
50	Техника безопасности на уроках игры в волейбол. Прямая нижняя подача мяча	1	Подтягивание	10.03.2025	
51	Прямая нижняя подача мяча	1	Подтягивание	12.03.2025	
52	Приём и передача мяча снизу	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17.03.2025	
53	Приём и передача мяча снизу	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19.03.2025	
54	Приём и передача мяча сверху	1	Комплекс упражнений на развитие выносливости	31.03.2025	
55	Приём и передача мяча сверху	1	Комплекс упражнений на развитие выносливости	02.04.2025	
56	Технические действия с мячом	1	Упражнения для укрепления мышц стопы	07.04.2025	
57	Технические действия с мячом. Входное тестирование	1 / ТКУ	Комплекс упражнений с мячом	25.09.2024	
58	Техника безопасности на уроках игры в футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	Упражнение на развитие брюшного пресса	30.09.2024	
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	Прыжки со скакалкой	02.10.2024	
60	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	Прыжки со скакалкой	07.10.2024	
61	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	Упражнение на развитие брюшного пресса	09.04.2025	
62	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	Прыжки со скакалкой	09.10.2024	
63	Ведение футбольного мяча «по кругу».	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	14.10.2024	
64	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	Прыжки со скакалкой	14.04.2025	
65	Обводка мячом ориентиров. Урок - игра "Футбол"	1	Упражнение на развитие координации	16.04.2025	
66	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	Подтягивания	19.05.2025	

67	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	21.05.2025	
68	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1	Подтягивания	17.02.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

### 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количес тво часов	Домашнее задание	Дата изучения	
				План	Факт
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Возрождение Олимпийских игр	1	Стр. 6-7, вопросы	05.09.2024	
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	Стр. 8-10, вопросы	06.09.2024	
3	Составление дневника физической культуры	1	Стр. 14-19, вопросы	12.09.2024	
4	Физическая подготовка человека	1	Стр. 20-25, вопросы	13.09.2024	
5	Основные показатели физической нагрузки	1	Стр. 26-27, вопросы	24.10.2024	
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Входное тестирование (К)	1/ТКУ	Стр. 49-52, вопросы	25.10.2024	
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	Стр. 53-56, вопросы	07.11.2024	
8	Упражнения для коррекции телосложения	1	Упражнение на развитие координации	08.11.2024	
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	Подтягивания	14.11.2024	
10	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Тестирование	1	Комплекс упражнений с мячом	15.11.2024	
11	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические комбинации	1	Прыжки со скакалкой	21.11.2024	
12	Акробатические комбинации	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	22.11.2024	
13	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	Прыжки со скакалкой	28.11.2024	

14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	Упражнение на развитие координации	29.11.2024	
15	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	Упражнение на развитие брюшного пресса	05.12.2024	
16	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	Прыжки со скакалкой	06.12.2024	
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Прыжки со скакалкой	12.12.2024	
18	Лазание по канату в три приема	1	Упражнение на развитие брюшного пресса	13.12.2024	
19	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	Прыжки со скакалкой	19.12.2024	
20	Упражнения ритмической гимнастики. Зачет по изученным акробатическим комбинациям	1 /ТКУ	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	20.12.2024	
21	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине.	1	Прыжки со скакалкой	19.09.2024	
22	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег	1	Упражнение на развитие координации	20.09.2024	
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1	Подтягивания	26.09.2024	
24	Гладкий равномерный бег	1	Комплекс упражнений с мячом	27.09.2024	
25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1	Упражнения на развитие реакции	03.10.2024	
26	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Упражнение на развитие реакции	04.10.2024	
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Упражнение на развитие реакции	24.04.2025	
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	Упражнение на развитие реакции	25.04.2025	

29	Промежуточная аттестационная работа	1 /ПА	Приседания на одной ноге	15.05.2025	
30	Метание мяча весом 150 г. Метание малого мяча по движущейся мишени	1	Приседания на одной ноге	16.05.2025	
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1	Упражнение на развитие реакции	16.05.2025	
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости	30.01.2025	
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	31.01.2025	
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	Упражнения на развитие реакции	06.02.2025	
35	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке	1	Комплекс упражнений со скакалкой.	07.02.2025	
36	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1	Приседания на одной ноге	13.02.2025	
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	Упражнение на развитие координации	14.02.2025	
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	Упражнение на развитие брюшного пресса	20.02.2025	
39	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1	Прыжки со скакалкой	21.02.2025	
40	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1	Прыжки со скакалкой	27.02.2025	
41	Бег на лыжах 1 км и 2 км	1 /ТКУ	Упражнение на развитие брюшного пресса	28.02.2025	
42	Техника безопасности. Передвижение в стойке баскетболиста	1	Прыжки со скакалкой	26.12.2024	
43	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	27.12.2024	
44	Остановка двумя шагами и прыжком	1	Прыжки со скакалкой	09.01.2025	
45	Упражнения в ведении мяча	1	Подтягивания	10.01.2025	

46	Упражнения в ведении мяча	1	Комплекс упражнений с мячом	16.01.2025	
47	Упражнения на передачу и броски мяча	1	Упражнение на развитие реакции	17.01.2025	
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	Упражнение на развитие реакции	23.01.2025	
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Урок-игра.	1	Упражнение на развитие реакции	24.01.2025	
50	Техника безопасности. Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1	Упражнение на развитие реакции	06.03.2025	
51	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1/ТКУ	Приседания на одной ноге	07.03.2025	
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	Приседания на одной ноге	13.03.2025	
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	Упражнение на развитие реакции	14.03.2025	
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	Упражнение на развитие реакции	20.03.2025	
55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	Упражнение на развитие реакции	21.03.2025	
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	Упражнение на развитие реакции	03.04.2025	
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. Итоговый урок-игра	1	Приседания на одной ноге	04.04.2025	
58	Техника безопасности. Удар по катящемуся мячу с разбега	1	Приседания на одной ноге	10.10.2024	
59	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	Прыжки со скакалкой	11.10.2024	
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	Прыжки со скакалкой	17.10.2024	
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	Упражнение на развитие брюшного пресса	18.10.2024	

62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	Упражнение на развитие реакции	10.04.2025	
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	Приседания на одной ноге	11.04.2025	
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	Приседания на одной ноге	17.04.2025	
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки. Итоговый урок-игра.	1	Упражнение на развитие реакции	18.04.2025	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	22.05.2025	
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1 /ТКУ	Прыжки со скакалкой	22.05.2025	
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1	Упражнение на развитие координации	23.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Домашнее задание	Дата изучения	
				План	Факт
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Истоки развития олимпизма в России	1	Комплекс утренней зарядки	17.10	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	Комплекс утренней зарядки	23.10	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	Подтягивание	24.10	
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	Подтягивание		
5	Тактическая подготовка	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
7	Планирование занятий технической подготовкой	1/ТКУ	Комплекс упражнений на развитие выносливости		
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	Комплекс упражнений на развитие выносливости		
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	Упражнения для укрепления мышц стопы		
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Тестирование по пройденным темам	1 /ТКУ	Комплекс упражнений с мячом	16.10	
11	ТБ. Акробатические комбинации	1	Прыжки со скакалкой		
12	Акробатические пирамиды	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия		
13	Стойка на голове с опорой на руки	1	Прыжки со скакалкой		

14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	Упражнение на развитие координации		
15	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Упражнение на развитие брюшного пресса		
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1 /ТКУ	Прыжки со скакалкой		
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	Прыжки со скакалкой		
18	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Упражнение на развитие брюшного пресса		
19	Лазанье по канату в два приёма	1	Прыжки со скакалкой		
20	Лазанье по канату в два приёма	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия		
21	ТБ. Бег на короткие и средние дистанции. Лапта	1	Прыжки со скакалкой	04.09	
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м. Лапта	1	Упражнение на развитие координации	05.09	
23	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом. Лапта	1	Подтягивания	11.09	
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м. Лапта	1	Комплекс упражнений с мячом	12.09	
25	Эстафетный бег. Лапта	1	Упражнения на развитие реакции	18.09	
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м. Лапта	1	Упражнение на развитие реакции	19.09	
27	Прыжки с разбега в высоту. Лапта	1	Упражнение на развитие реакции		
28	Прыжки с разбега в длину. Лапта	1	Упражнение на развитие реакции		
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Лапта	1	Приседания на одной ноге		
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание	1	Приседания на одной	25.09	

	мяча весом 150 г. Лапта		ноге		
31	Кросс на 3 км	1 /ТКУ	Упражнение на развитие реакции		
32	ТБ. Торможение на лыжах способом «упор»	1	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса		
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1	Прыжки со скакалкой		
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	Упражнение на развитие координации		
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	Подтягивания		
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	Комплекс упражнений с мячом		
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	Комплекс упражнений на развитие выносливости		
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	Комплекс упражнений типа утренней гимнастики – 8 упражнений		
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости		
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса		
41	Бег на лыжах 2 км.	1/ТКУ	Упражнения на развитие реакции		
42	ТБ. Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	Комплекс упражнений со скакалкой.		
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	Приседания на одной ноге		
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	Упражнение на развитие координации		

45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	Упражнение на развитие брюшного пресса		
46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	Прыжки со скакалкой		
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	Прыжки со скакалкой		
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Упражнение на развитие брюшного пресса		
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Комплекс упражнений со скакалкой.		
50	ТБ. Верхняя прямая подача мяча	1	Приседания на одной ноге		
51	Верхняя прямая подача мяча	1	Упражнение на развитие координации		
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	Упражнение на развитие брюшного пресса		
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	Прыжки со скакалкой		
54	Перевод мяча за голову	1	Прыжки со скакалкой		
55	Перевод мяча за голову	1	Упражнение на развитие брюшного пресса		
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Прыжки со скакалкой		
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Урок -игра	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия		
58	ТБ. Средние и длинные передачи мяча по прямой. Футбол	1	Прыжки со скакалкой	26.09	
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	Подтягивания	02.10	
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1	Комплекс упражнений с мячом	03.10	
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	Упражнение на развитие реакции	09.10	
62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	Упражнение на развитие реакции		

63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Упражнение на развитие реакции	10.10	
64	Промежуточная аттестационная работа	1 /ПА	Упражнение на развитие реакции		
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Урокт- игра	1	Приседания на одной ноге		
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1	Прыжки со скакалкой		
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени) (К)	1/ТКУ	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	25.12	
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	Упражнение на развитие брюшного пресса		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

### 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Домашнее задание	Дата изучения	
				План	Факт
1	ТБ на уроках физической культуры. Физическая культура в современном обществе	1	Комплекс упражнений со скакалкой.	15.10	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	Приседания на одной ноге	17.10	
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	Упражнение на развитие координации	22.10	
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	Упражнение на развитие брюшного пресса	24.10	
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1	Прыжки со скакалкой		
6	Упражнения для профилактики утомления	1	Прыжки со скакалкой		
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1/ТКУ	Упражнение на развитие брюшного пресса	26.12	

8	Акробатические комбинации	1	Прыжки со скакалкой		
9	Акробатические комбинации	1	Упражнение на развитие реакции		
10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	Приседания на одной ноге		
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Приседания на одной ноге		
12	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	Упражнение на развитие реакции		
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса		
14	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	Прыжки со скакалкой		
15	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	Упражнение на развитие координации		
16	ТБ. Бег на короткие и средние дистанции	1	Подтягивания	05.09	
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	Комплекс упражнений с мячом	10.09	
18	Бег на длинные дистанции. Лапта	1	Комплекс упражнений на развитие выносливости	12.09	
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1	Упражнение на развитие координации	17.09	
20	Прыжки в длину с разбега. Лапта	1	Упражнение на развитие брюшного пресса	19.09	
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Прыжки со скакалкой	24.09	
22	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	Прыжки со скакалкой	26.09	
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	Упражнение на развитие брюшного пресса		
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание	1	Прыжки со скакалкой		

	мяча весом 150 г				
25	Кросс на 3 км	1 /ТКУ	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия		
26	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	Прыжки со скакалкой		
27	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	Упражнение на развитие координации		
28	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	Подтягивания		
29	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	Прыжки со скакалкой		
30	Торможение боковым скольжением	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия		
31	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	Прыжки со скакалкой		
32	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1	Упражнение на развитие координации		
33	Переход с одного лыжного хода на другой	1	Подтягивания		
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	Комплекс упражнений с мячом		
35	Бег на лыжах 2 км или 3 км	1 /ТКУ	Упражнения на развитие реакции		
36	Требования безопасности при организации занятий лаптой, в том числе самостоятельных.	1	Прыжки со скакалкой	03.09	
37	Основные правила соревнований игры лапта.	1	Упражнение на развитие координации		
38	Состав команды. Функции игроков в команде нападающий, защитник. Роль капитана команды.	1	Подтягивания		
39	Техника выполнения элементов из базовой подготовки игроков в лапту (мини-лапту).	1	Прыжки со скакалкой		
40	Основная стойка игрока в нападении и защите.	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия		

41	Техника выполнения элементов из базовой подготовки игроков в лапту (мини-лапту)	1	Комплекс упражнений со скакалкой.		
42	Основы техники хвата биты при игре в мини-лапту (лапту) и простейшие приёмы владения ими.	1	Приседания на одной ноге		
43	Основы техники игры в защите - подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите: передача, ловля, осаливание, осаливание неподвижной цели. Итоговый урок-игра.	1	Упражнение на развитие координации		
44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	Упражнение на развитие брюшного пресса		
45	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	Прыжки со скакалкой		
46	Передача мяча одной рукой снизу	1	Прыжки со скакалкой		
47	Передача мяча одной рукой снизу	1	Упражнение на развитие брюшного пресса		
48	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	Прыжки со скакалкой		
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	Упражнение на развитие реакции		
50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	Приседания на одной ноге		
51	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	Упражнение на развитие реакции		
52	Прямой нападающий удар	1	Упражнение на развитие реакции		
53	<b>Промежуточная аттестационная работа.</b>	1 \ ПА	Упражнение на развитие реакции		
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Прямой нападающий удар	1	Приседания на одной ноге		
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	Приседания на одной ноге		
56	Тактические действия в защите	1	Упражнение на развитие реакции		
57	Тактические действия в нападении	1	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса		

58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Прыжки со скакалкой		
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Упражнение на развитие координации		
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Подтягивания		
61	ТБ. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	Комплекс упражнений типа утренней гимнастики – 8 упражнений	01.10	
62	Правила игры в мини-футбол	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости	03.10	
63	Правила игры в мини-футбол	1	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса		
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола <b>ПРОПУСТИЛА</b>	1	Упражнения на развитие реакции	10.10	
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	Комплекс упражнений со скакалкой.		
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1	Приседания на одной ноге		
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1/ТКУ	Упражнение на развитие координации	08.10	
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1/ТКУ	Упражнение на развитие брюшного пресса		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

## 9 КЛАСС

№	Тема урока	Количество	Домашнее задание	Дата изучения
---	------------	------------	------------------	---------------

п/п		часов		План	Факт
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Туристские походы как форма активного отдыха	1	Комплекс упражнений со скакалкой.		
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1	Приседания на одной ноге		
3	Восстановительный массаж	1	Упражнение на развитие координации		
4	Банные процедуры	1	Упражнение на развитие брюшного пресса		
5	Измерение функциональных резервов организма	1	Прыжки со скакалкой		
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1 /ТКУ	Прыжки со скакалкой	15.10	
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	Упражнение на развитие брюшного пресса		
8	Длинный кувырок с разбега	1	Прыжки со скакалкой		
9	Кувырок назад в упор	1	Упражнение на развитие реакции		
10	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	Приседания на одной ноге		
11	Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Упражнение на развитие реакции		
12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	Упражнение на развитие реакции		
13	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1	Упражнение на развитие реакции		
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	Приседания на одной ноге		
15	Упражнения черлидинга	1	Приседания на одной ноге		

16	ТБ. Бег на короткие и средние дистанции	1	Упражнение на развитие реакции	03.09	
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	05.09	
18	Бег на длинные дистанции	1	Прыжки со скакалкой	10.09	
19	Бег на 2000 м или 3000 м	1	Упражнение на развитие координации	12.09	
20	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1	Подтягивания	17.09	
21	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Упражнение на развитие реакции	19.09	
22	Прыжки в высоту	1	Комплекс упражнений типа утренней гимнастики – 8 упражнений		
23	Челночный бег 3x10 м	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости		
24	Метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса		
25	Кросс на 3 км или 5км	1 /ТКУ	Упражнения на развитие реакции		
26	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	Комплекс упражнений со скакалкой.		
27	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	Приседания на одной ноге		
28	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	Упражнение на развитие координации		
29	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	Упражнение на развитие брюшного пресса		
30	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1	Прыжки со скакалкой		

31	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1	Прыжки со скакалкой		
32	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	Упражнение на развитие реакции		
33	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	Приседания на одной ноге		
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	Приседания на одной ноге		
35	Бег на лыжах 3 км или 5 км	1/ТКУ	Упражнение на развитие реакции		
36	ТБ. Тактические элементы лапты Игровые упражнения с элементами лапты.	1	Упражнение на развитие реакции	24.09	
37	Подводящие игры с элементами лапты (мини-лапты).	1	Упражнение на развитие реакции	26.09	
38	Тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках, группах; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению	1	Упражнение на развитие реакции	01.10	
39	Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания. Удары битой по мячу способом сверху, сбоку. Подача мяча	1	Приседания на одной ноге	03.10	
40	Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт.	1	Приседания на одной ноге	08.10	
41	Командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации оборонительных действий в различных игровых ситуациях, расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в защите.	1	Комплекс утренней зарядки		
42	Характерные травмы игроков в лапту и мероприятия по их предупреждению.	1	Комплекс утренней зарядки		
43	Организация школьных соревнований по мини-лапте зимой и лапте	1	Подтягивание		

	летом.				
44	ТБ, Ведение мяча. Баскетбол	1	Подтягивание		
45	Ведение мяча	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
46	Передача мяча	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
47	Приемы и броски мяча на месте	1	Комплекс упражнений на развитие выносливости		
48	Приемы и броски мяча на месте	1	Комплекс упражнений на развитие выносливости		
49	Приемы и броски мяча в прыжке	1	Упражнения для укрепления мышц стопы		
50	Приемы и броски мяча после ведения	1	Комплекс упражнений с мячом		
51	Приемы и броски мяча после ведения	1	Комплекс утренней зарядки		
52	ТБ. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	Комплекс утренней зарядки		
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	Подтягивание		
54	Приёмы и передачи мяча на месте	1	Подтягивание		
55	Приёмы и передачи в движении	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
56	Нападающий удар	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
57	Нападающий удар	1	Комплекс упражнений на развитие выносливости		
58	Блокирование	1	Комплекс упражнений на развитие		

			выносливости		
59	Промежуточная аттестационная работа	1 /ПА	Упражнения для укрепления мышц стопы		
60	ТБ при игре в футбол. Ведение мяча	1	Комплекс упражнений с мячом	10.10	
61	Приемы мяча	1	Упражнение на развитие брюшного пресса	17.10	
62	Передачи мяча	1	Прыжки со скакалкой	22.10	
63	Остановки и удары по мячу с места	1	Прыжки со скакалкой	24.10	
64	Остановки и удары по мячу в движении	1	Упражнение на развитие брюшного пресса		
65	Остановки и удары по мячу в движении	1	Прыжки со скакалкой		
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия		
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1 /ТКУ	Упражнения для укрепления мышц стопы	19.12	
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1/ТКУ	Комплекс упражнений с мячом		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

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

- Физическая культура 5-7 класс/ Виленский М.Я., Туровский И.М., Торочкова Т.Ю. и др.; под редакцией

Виленского М.Я. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - 9-е изд. - М.: Просвещение.

2020

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

<https://fk12.ru/>