

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г.БРАТСКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13»**

**РАССМОТРЕНО**  
ШМО естественнонаучного  
цикла  
руководитель ШМО  
Парамонихина Е.А.  
Протокол №7  
от 21.03.2022

**СОГЛАСОВАНО**  
методический совет  
Козина А.А.  
Протокол №8  
от 21.03.2022

**УТВЕРЖДАЮ**  
директор Чайко В.И.  
Приказ №100/1  
от 21.03.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 5-9 классов основного общего образования  
на 2022-27 учебный год

**Предметная область:** физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности

Разработала: Бородин А.А.  
учитель физической культуры,  
первой квалификационной  
категории

Братск - 2022

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Содержание учебного предмета «Физическая культура».....	6
5 класс .....	6
6 класс .....	8
7 класс .....	11
8 класс .....	13
9 класс .....	15
Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования.....	24
Личностные результаты .....	24
Метапредметные результаты .....	26
Предметные результаты .....	28
5 класс .....	28
6 класс .....	28
7 класс .....	29
8 класс .....	31
9 класс.....	34
Тематическое планирование.....	36
5 класс .....	20
6 класс .....	26
7 класс .....	30
8 класс.....	34
9 класс.....	38

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 5 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. 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 учащихся школы, 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). 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. 10  
Примерная рабочая программа

**Футбол.** Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

## **6 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы. Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией,

танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

**Модуль «Зимние виды спорта».** Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

**Модуль «Спортивные игры».**

**Баскетбол.** Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

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

**Футбол.** Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

## 7 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание

положительных качеств личности современного человека. Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Модуль «Гимнастика».** Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

**Модуль «Зимние виды спорта».** Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

**Футбол.** Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

## 8 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения. Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

**Модуль «Зимние виды спорта».** Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом,

перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

#### **Модуль «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 старшеклассников. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль

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



опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

**Модуль «Зимние виды спорта».** Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

**Модуль «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 т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). 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 т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

*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).

### **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 непределёнными 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 «транспортнойровке».

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

### **Модуль «Спортивные игры» .Баскетбол.**

*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.

*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.

*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.

*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 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

##### **Патриотическое воспитание:**

- 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;

##### **Гражданское воспитание:**

- 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;

#### **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

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

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

#### **Универсальные коммуникативные действия:**

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

#### **Универсальные учебные регулятивные действия:**

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении

конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **5 класс**

*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; б демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);



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

### **6 класс**

*К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:*

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями; 6 отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **7 класс**

*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 школьников, 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 «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности; б 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **8 класс**

*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; б 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); б
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися 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 учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **9 класс**

*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 учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять 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			основные направления воспитательной деятельности	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные	практические				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1				<ul style="list-style-type: none"> <li>• приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;</li> <li>• осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;</li> </ul>	Устный опрос;	
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1			Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и	<ul style="list-style-type: none"> <li>• интересуются работой спортивных секций и их расписанием;</li> <li>• задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;</li> </ul>	Устный опрос;	
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	2			Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального	<ul style="list-style-type: none"> <li>• описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;</li> <li>• приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;</li> <li>• осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;</li> </ul>	Устный опрос;	<u>Школьная коллекция</u> <a href="http://www.school-collection.edu.ru">www.school-collection.edu.ru</a>

1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	3	1	1	Гражданское воспитание Духовно- нравственное воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;</li> <li>• анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;</li> <li>• устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;</li> </ul>	Устный опрос; Тестирование;	в Видеоуроки интернет ( <a href="http://videouroki.net">videouroki.net</a> )	
Итого по разделу		7							
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>									
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	9			Физическое формирование здоровья и эмоционального благополучия воспитание, культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;</li> <li>• определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;</li> <li>• составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.</li> </ul>	Устный опрос;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
Итого по разделу		9							
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>									
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	2	1	1	Физическое формирование здоровья и эмоционального благополучия воспитание, культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</li> <li>• отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;</li> <li>• разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.</li> <li>• закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;</li> </ul>	Письменный контроль ; Устный опрос; Контрольная работа;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

3.2	<p><b>Модуль «Гимнастика».</b> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность Лазанье и перелезание на гимнастической стенке Опорный прыжок на гимнастического козла Кувырок назад из стойки на лопатках Кувырок вперёд ноги «скрёстно» Кувырок назад в группировке Кувырок вперёд в группировке</p>	13	1	5	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, Эстетическое воспитание, Трудовое воспитание</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;</li> <li>• совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);</li> <li>• совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;</li> <li>• причины их появления на основе предшествующего опыта;</li> <li>• разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;</li> <li>• выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;</li> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;</li> <li>• уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;</li> <li>• описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;</li> <li>• определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;</li> <li>• разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;</li> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;</li> <li>• определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;</li> <li>• разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;</li> <li>• знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;</li> </ul>	<p>Устный опрос; Контрольная работа; Зачет;</p>	<p>Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>
3.3	<p><b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» техника безопасности</p>	13	1	4	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, Трудовое воспитание</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику высокого старта:знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;</li> <li>• разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.</li> <li>• знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;</li> <li>• разучивают стартовое и финишное ускорение;</li> <li>• разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;</li> <li>• повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>• контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> <li>• знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;</li> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;</li> <li>• определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания</li> </ul>	<p>Устный опрос; Контрольная работа; Зачет;</p>	<p>Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

	на занятиях прыжками и со способами их использования Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча на дальность				<ul style="list-style-type: none"> <li>малого мяча в неподвижную мишень;</li> <li>разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.</li> <li>знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;</li> <li>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;</li> <li>анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;</li> <li>разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;</li> <li>метаю т малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;</li> </ul>			
3.4	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости Повороты на лыжах способом переступания Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» Спуск на лыжах с пологого склона Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого	15	1	2	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, Трудовое воспитание Эстетическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;</li> <li>повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;</li> <li>знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».</li> <li>закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;</li> <li>контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> <li>применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.</li> <li>изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;</li> <li>контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li> <li>закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;</li> <li>контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> <li>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;</li> <li>разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;</li> <li>разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске</li> </ul>	Контрольная работа; Зачет; Практическая работа;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	склона				с пологого склона;			
3.5	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол  Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места Ведение баскетбольного мяча	13	1	2	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, Трудовое воспитание Эстетическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);</li> <li>• знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;</li> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;</li> <li>• разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».</li> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;</li> <li>• описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;</li> <li>• разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;</li> </ul>	Устный опрос; Контрольная работа; Зачет;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.6	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол Прямая нижняя подача мяча в волейболе	13	1	2	Физическое воспитание Трудовое воспитание Эстетическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;</li> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;</li> <li>• разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;</li> <li>• контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);</li> <li>• знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</li> </ul>	Устный опрос; Контрольная работа; Зачет;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.7	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Удар по неподвижному мячу Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	6	1		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, Трудовое воспитание Эстетическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.</li> <li>• знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;</li> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;</li> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец</li> </ul>	Устный опрос; Контрольная работа; Зачет;	ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ <a href="http://www.school-collection.edu.ru">www.school-collection.edu.ru</a>
Итого по разделу		75						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	11	3	3	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Трудовое воспитание Физическое воспитание,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;</li> <li>• демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;</li> </ul>	Зачет; Практическая работа;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		11						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО Ч.		102	10	26				

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			основные направления воспитательной деятельности	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные	практические				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Возрождение Олимпийских игр Символика и ритуалы первых Олимпийских игр</b>	4			Эстетическое, Гражданское воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;</li> <li>анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;</li> <li>рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.</li> <li>знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;</li> </ul>	Устный опрос;	<a href="http://www.school-collection.edu.ru">Школьная коллекция www.school-collection.edu.ru</a>
Итого по разделу		4						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Правила измерения показателей физической подготовленности Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах Физическая подготовка человека</b>	9			Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	<ul style="list-style-type: none"> <li>знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;</li> <li>знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;;</li> <li>знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий;;</li> <li>знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой;;</li> <li>составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры.;</li> <li>проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);;</li> </ul>	Устный опрос;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

Итого по разделу	9							
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.2	<b>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация Опорные прыжки Висы и упоры Лазание по канату в три приёма</b>	13	1	5	Физическое формирование здоровья и эмоционального благополучия, Эстетическое воспитание, культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; ;</li> <li>повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;;</li> <li>наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения;;</li> <li>наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы;;</li> <li>описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; ;</li> <li>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul>	Устный опрос; Контрольная работа; Зачет;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.3	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и скорости на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега Прыжок в высоту и длину с разбега Метание малого (теннисного) мяча</b>	13	1	4	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, Трудовое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;</li> <li>наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;</li> <li>контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;</li> <li>контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;</li> <li>описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;;</li> <li>повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;</li> <li>разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;;</li> <li>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;</li> <li>анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;</li> <li>разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;</li> <li>метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;</li> </ul>	Устный опрос; Контрольная работа; Зачет;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.4	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом	15	1	2	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, Трудовое воспитание Эстетическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;;</li> <li>повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;;</li> <li>наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;;</li> <li>разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;;</li> <li>демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;</li> <li>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;</li> </ul>	Контрольная работа; Зачет; Практическая работа;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.5	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Технические действия баскетболиста без мяча Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	13	1	2	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, Трудовое воспитание Эстетическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;;</li> <li>знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;</li> <li>разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;;</li> <li>контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);;</li> <li>изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</li> </ul>	Устный опрос; Контрольная работа; Зачет;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.6	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> <b>Игровые действия в волейболе</b>	13	1	2	Физическое воспитание Трудовое воспитание Эстетическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;;</li> <li>разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;;</li> <li>разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;;</li> <li>играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;</li> </ul>	Устный опрос; Контрольная работа; Зачет;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.7	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	6	1		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, Трудовое воспитание Эстетическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;;</li> <li>• знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;;</li> <li>• разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;;</li> <li>• контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;</li> <li>• играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.;</li> </ul>	Устный опрос; Контрольная работа; Зачет;	ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ <a href="http://www.school-collection.edu.ru">www.school-collection.edu.ru</a>	
Итого по разделу		75							
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>									
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	14	3	3	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Трудовое воспитание Физическое воспитание,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;</li> <li>• демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;</li> </ul>	Зачет; Практическая работа;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
Итого по разделу		14							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО Ч.		102	9	18					

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			основные направления воспитательной деятельности	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные	практические				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Олимпийское движение в СССР и современной России Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами</b>	4			Эстетическое, Гражданское воспитание Патриотическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;;</li> <li>• обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;;</li> <li>• обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;;</li> <li>• обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;</li> </ul>	Устный опрос;	<u>Школьная коллекция</u> <a href="http://www.school-collection.edu.ru">www.school-collection.edu.ru</a>
Итого по разделу		4						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык» Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями</b>	9			Физическое формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия воспитание,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;</li> <li>• рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;</li> <li>• разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой.;</li> <li>• повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке;</li> <li>• знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;</li> <li>• Выберите вид/форму контроля</li> </ul>	Устный опрос;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		9						

**Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

3.2	<p><b>Модуль «Гимнастика».</b>  <b>Акробатическая комбинация</b>  <b>Опорные прыжки</b>  <b>Висы и упоры</b>  <b>Лазание по канату в три приёма, два приёма</b>  <b>Стойка на голове с опорой на руки</b></p>	13	1	5	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, эстетическое воспитание,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах);;</li> <li>• повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ;</li> <li>• наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма;;</li> <li>• контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</li> <li>• знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма;</li> </ul>	<p>Устный опрос;          Контрольная работа;          Зачет;</p>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>
3.3	<p><b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b>  <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»</b>  <b>Эстафетный бег</b>  <b>Метание малого мяча</b></p>	13	1	4	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, Трудовое воспитание</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;;</li> <li>• наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;;</li> <li>• знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»;</li> <li>• разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;;</li> <li>• контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</li> <li>• наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью;;</li> <li>• знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений;</li> </ul>	<p>Устный опрос;          Контрольная работа;          Зачет;</p>	<p>Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>



3.4	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Торможение на лыжах способом «упор» Поворот упором при спуске с пологого склона Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	15	1	2	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, Трудовое воспитание Эстетическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона;</li> <li>разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;</li> <li>наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; ;</li> <li>наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;</li> <li>наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении;;</li> <li>совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции;</li> <li>контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li> </ul>	Контрольная работа; Зачет; Практическая работа;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.5	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Ловля мяча после отскока от пола Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	13	1	2	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, Трудовое воспитание Эстетическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; ;</li> <li>закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;;</li> <li>совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах);</li> </ul>	Устный опрос; Контрольная работа; Зачет;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.6	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Верхняя прямая подача мяча Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	13	1	2	Физическое воспитание Трудовое воспитание Эстетическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;</li> <li>разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);;</li> <li>разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);;</li> <li>совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</li> </ul>	Устный опрос; Контрольная работа; Зачет;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.7	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> <b>Средние и длинные передачи футбольного мяча</b> <b>Тактические действия игры футбол</b>	6	1		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, Трудовое воспитание Эстетическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).;</li> <li>• разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах).;</li> <li>• разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах).;</li> <li>• совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>	Устный опрос; Контрольная работа; Зачет;	ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ <a href="http://www.school-collection.edu.ru">www.school-collection.edu.ru</a>
Итого по разделу		75						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	14	3	3	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Трудовое воспитание Физическое воспитание,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки.;</li> <li>• демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;</li> </ul>	Зачет; Практическая работа;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		14						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО Ч.		102	9	18				

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			основные направления воспитательной деятельности	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные	практические				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	Адаптивная физическая культура  Физическая культура в современном обществе	4		2	Эстетическое, Гражданское воспитание Патриотическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»;</li> <li>готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»;</li> </ul>	Устный опрос; Письменный	<u>Школьная коллекция</u> <a href="http://www.school-collection.edu.ru">www.school-collection.edu.ru</a>
Итого по разделу		4						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	9			Физическое воспитание, формирование эмоционального благополучия и здоровья культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);;</li> <li>знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;</li> <li>знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;</li> <li>знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки</li> </ul>	Устный опрос;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		9						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								

3.2	<b>Модуль «Гимнастика».</b> <b>Акробатическая комбинация</b> <b>Гимнастическая комбинация на перекладине.</b> <b>Лазание по канату в три приёма, два приёма</b> <b>Стойка на голове с опорой на руки</b>	13	1	5	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, Эстетическое воспитание, Трудовое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах);;</li> <li>• контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</li> <li>• знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;;</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений;;</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики;</li> </ul>	Устный опрос; Контрольная работа; Зачет;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.3	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> <b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</b> <b>Кроссовый бег</b> <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах</b>	13	1	4	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, Трудовое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;;</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;;</li> <li>• знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;;</li> <li>• разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;;</li> <li>• совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения ;</li> <li>• развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений.</li> </ul>	Устный опрос; Контрольная работа; Зачет;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.4	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Способы преодоления естественных препятствий на лыжах Способы преодоления естественных препятствий на лыжах Переход с одного лыжного хода на другой	15	1	2	Физическое воспитание Трудовое воспитание Эстетическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения;;</li> <li>• разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;;</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;;</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;;</li> <li>• контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul>	Контрольная работа; Зачет; Практическая работа;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.5	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Повороты с мячом на месте Передача мяча одной рукой от плеча и снизу Бросок мяча в корзину двумя руками Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	13	1	2	Физическое воспитание, Трудовое воспитание Эстетическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;;</li> <li>• закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;;</li> <li>• разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).;</li> <li>• закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;;</li> <li>• контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);;</li> <li>• совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</li> </ul>	Устный опрос; Контрольная работа; Зачет;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.6	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Прямой нападающий удар Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места Тактические действия в игре волейбол	13	1	2	Физическое воспитание Трудовое воспитание Эстетическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;;</li> <li>• знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;;</li> <li>• разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);;</li> <li>• знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);;</li> <li>• совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).</li> </ul>	Устный опрос; Контрольная работа; Зачет;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.7	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	6	1		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, Трудовое воспитание Эстетическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах);;</li> <li>• разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах);;</li> <li>• играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>	Устный опрос; Контрольная работа; Зачет;	ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ <a href="http://www.school-collection.edu.ru">www.school-collection.edu.ru</a>
Итого по разделу		75						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	14	3	3	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Трудовое воспитание Физическое воспитание,	<ul style="list-style-type: none"> <li>осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;</li> <li>демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;</li> </ul>	Зачет; Практическая работа;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		14						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО Ч.		102	9	20				

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			основные направления воспитательной деятельности	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные	практические				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Здоровье и здоровый образ жизни Профессионально-прикладная физическая культура</b>	4		2	Эстетическое, Гражданское воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ;;</li> <li>изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость;;</li> <li>составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> </ul>	Устный опрос; Письменный	<u>Школьная коллекция</u> <a href="http://www.school-collection.edu.ru">www.school-collection.edu.ru</a>
Итого по разделу		4						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Измерение функциональных резервов организма Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	9			Физическое формирование здоровья и эмоционального благополучия воспитание, культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам;;</li> <li>знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар);;</li> <li>знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению;;</li> <li>наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе);;</li> <li>контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах);</li> </ul>	Устный опрос;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		9						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								

3.2	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Длинный кувырок с разбега Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь Акробатическая комбинация Размахивания в висе на высокой перекладине	13	1	5	Физическое формирование здоровья и эмоционального благополучия, воспитание, культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их;;</li> <li>разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации;;</li> <li>разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации;;</li> <li>разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации;;</li> <li>разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне;;</li> <li>закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;;</li> <li>составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;</li> </ul>	Устный опрос; Контрольная работа; Зачет;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.3	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность беговых дисциплинах Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	13	1	4	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, Трудовое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</li> <li>контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> </ul>	Устный опрос; Контрольная работа; Зачет;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.4	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	15	1	2	Физическое воспитание Трудовое воспитание Эстетическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой;;</li> <li>контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> </ul>	Контрольная работа; Зачет; Практическая работа;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.5	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Техническая подготовка в баскетболе	13	1	2	Физическое воспитание, Трудовое воспитание Эстетическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения;;</li> <li>совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);;</li> <li>играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);</li> </ul>	Устный опрос; Контрольная работа; Зачет;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



3.6	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> <b>Техническая подготовка в волейболе</b>	13	1	2	Физическое воспитание Трудовое воспитание Эстетическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;</li> <li>• совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);;</li> <li>• играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>	Устный опрос; Контрольная работа; Зачет;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.r">https://resh.edu.r</a>	
3.7	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> <b>Техническая подготовка в футболе</b>	6	1		Физическое воспитание Трудовое воспитание Эстетическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);;</li> <li>• играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>	Устный опрос; Контрольная работа; Зачет;	ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ <a href="http://www.school-collection.edu.ru">www.school-collection.edu.ru</a>	
Итого по разделу		75							
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>									
4.1.	Физическая подготовка нормативных требований комплекса ГТО	14	3	3	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;</li> <li>• демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;</li> </ul>	Зачет; Практическая работа;	Российская электронная школа	
Итого по разделу		14							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО Ч.		102	9	20					