

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МБОУ Кошурниковская СОШ №8**

**СОГЛАСОВАНО**

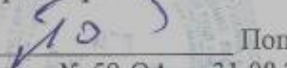
Зам. директора по УВР

 Ярусова Л.Н.

Приказ № 59-ОА от 31.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

 Попов Н.Г.

Приказ № 59-ОА от 31.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1575310)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**пгт. Кошурниково 2023 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 304 часа: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

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

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

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

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

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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



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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **7 КЛАСС**

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

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

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

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных

действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

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

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

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

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, 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 «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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

*Развитие силовых способностей.*

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

*Развитие скоростных способностей.*

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

подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по



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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и

изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами

на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол.

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

ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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



выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;  
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	2		
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3		
Итого по разделу		3		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4		
Итого по разделу		4		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12		
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10		
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12		
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль	8		

	"Спортивные игры")			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	0		
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9		
Итого по разделу		59		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		



## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	2		
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		
Итого по разделу		2		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12		
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10		
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12		
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9		
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9		

2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	0		
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10		
Итого по разделу		62		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	2		
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3		
Итого по разделу		3		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12		
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10		
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12		
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		

2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	0		
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10		
Итого по разделу		60		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	9			

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	0			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	2		
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4		
Итого по разделу		4		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10		
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12		
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0		
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль	9		

	"Спортивные игры")			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	0		
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10		
Итого по разделу		59		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		





## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дополнительная информация
		Всего		
1	Техника безопасности и правило поведения на уроке легкой атлетики. Физическая культура в основной школе. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	01.09.2023	
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Обычный бег, с изменением направления. Высокий старт и стартовое ускорения от 10-15 м.	1	04.09.2023	
3	Эстафеты. Бег на 30м.	1	08.09.2023	
4	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом, с преодолением препятствий. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега	1	11.09.2023	
5	ОРУ в движении. Беговые эстафеты. Бросок набивного двумя руками из положения стоя лицом в направлении броска.	1	15.09.2023	
6	Бег змейкой. Низкий старт и	1	18.09.2023	

	стартовое ускорения .Финиширование.			
7	ОРУ в ходьбе и бег с заданием. Встречная эстафета до 30 м.	1	22.09.2023	
8	Обычный бег с изменением направления. Метания малого мяча с 4-5 шагов разбега.	1	25.09.2023	
9	Бег с изменением направления с чередованием ходьбы. Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту.	1	29.09.2023	
10	ОРУ в движении. Бег с ускорением. Совершенствовать челночный бег 3 на 10 м. Составление дневника по физической культуре	1	02.10.2023	
11	Упражнения утренней зарядки.. Обычный бег, бег с изменением направления, бег змейкой. Прыжки через скакалку на двух ногах за 1 минуту.	1	06.10.2023	
12	Равномерный медленный бег до 4 мин. Прыжок в высоту с пособием «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	1	09.10.2023	
13	Организация и проведение самостоятельных занятий. Бег с преодолением препятствий. Бег на 60 м.	1	13.10.2023	
14	Обычный бег, коротким, средним,	1	16.10.2023	

	длинным шагом. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.			
15	Подводящие упражнения. Бег на 1000 м.	1	20.10.2023	
16	Техника безопасности и правило поведения на уроках спортивных игр (баскетбол). Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом.	1	23.10.2023	
17	Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведению мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении	1	27.10.2023	
18	Ловля и передачу мяча в парах в движении. Ядения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления и скорости.	1	30.10.2023	
19	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления и скорости. Остановка прыжком и броска мяча по корзине.	1	10.11.2023	
20	Бег приставными шагами, спиной вперед. Остановка прыжком и бросок мяча в корзине.	1	13.11.2023	
21	Ведения мяча в низкой, средней и	1	17.11.2023	

	высокой стойке по кругу.Остановка прыжком и бросок мяча в корзину..			
22	Бросок мяча двумя руками в движении (после ведения, после ловли). Двухсторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	20.11.2023	
23	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.Двухсторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	24.11.2023	
24	Техника безопасности и правило поведения на уроках спорт. игры (волейбол). Основные элементы техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1	27.11.2023	
25	Ходьба с заданием с волейбольным мячом.Передача мяча сверху двумя руками и прием мяча снизу на месте.	1	01.12.2023	
26	Эстафеты с мячом.Передача мяча сверху двумя руками и прием мяча снизу на месте и в движении.	1	04.12.2023	
27	Передача мяча сверху двумя руками и прием мяча снизу на месте и в движении.	1	08.12.2023	
28	Передача мяча сверху двумя руками и прием мяча снизу на месте и в движении. Нижняя прямая подача.	1	11.12.2023	

29	Бег с изменением направления, с ускорением. Нижняя прямая подача и прием мяча после подачи.	1	15.12.2023	
30	Ходьба с заданием с волейбольным мячом. Нижняя прямая подача и прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар одной рукой на сетку.	1	18.12.2023	
31	Ходьба с заданием с волейбольным мячом. Нижняя прямая подача и прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар одной рукой на сетку.	1	22.12.2023	
32	Прямой нападающий удар на сетку одной рукой. Учебная игра в пионербол.	1	25.12.2023	
33	Прямой нападающий удар на сетку одной рукой. Учебная игра в пионербол.	1	29.12.2023	
34	Техника безопасности и правило поведения на уроках. Экипировка лыжника. Температурный режим.	1	12.01.2024	
35	Подбор лыжных ботинок и лыж. Надевание, снятие, укладка и переноска лыж.	1	15.01.2024	
36	Строевые упражнения без лыж и на лыжах. Скользящий шаг. Повороты на месте вокруг пяток	1	19.01.2024	

37	Повороты на месте переступанием на месте и в движении . Попеременно двухшажный ход.	1	22.01.2024	
38	Попеременно двухшажный ход. Повороты переступанием с передвижением вперед.	1	26.01.2024	
39	Попеременно двухшажный ход.Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1	29.01.2024	
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона в основной стойке.	1	02.02.2024	
41	Спуск в основной стойке. Подъём «ёлочкой».	1	05.02.2024	
42	Спуск в основной стойке. Подъём «ёлочкой».	1	09.02.2024	
43	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона в основной стойке. Подъём «ёлочкой». Торможение плугом.	1	12.02.2024	
44	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона в основной стойке. Подъём «ёлочкой». Торможение плугом.	1	16.02.2024	
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	19.02.2024	

46	Техника безопасности и правило поведения на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Группировка, перекат в группировку.	1	26.02.2024	
47	Кувьрки вперёд и назад в группировке, кувьрки вперёд ноги «скрестно», кувьрки назад из стойки на лопатках (мальчики)	1	01.03.2024	
48	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, Кувьрки назад из стойки на лопатках (мальчики).	1	04.03.2024	
49	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком. Упражнения на низком гимнастическом бревне: лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки).	1	11.03.2024	
50	Подтягивание: Д-из вися лежа, М. –из вися. Упражнения на низком гимнастическом бревне:	1	15.03.2024	
51	Лазание по канату в три приема. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком	1	18.03.2024	



	способом «удерживая за плечи».			
52	Лазание по канату в три приема. Мост из положения лежа. Прыжок в глубину.	1	22.03.2024	
53	Мост из положения лежа. Прыжок в глубину. Упражнения на гимнастической лестнице	1	01.04.2024	
54	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	05.04.2024	
55	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	08.04.2024	
56	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Акробатическая комбинация.	1	12.04.2024	
57	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые и прыжковые упражнения.	1	15.04.2024	

58	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	19.04.2024	
59	Ходьба в разном темпе, с изменением направления, с перешагиванием через препятствие. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	22.04.2024	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	26.04.2024	
61	Беговые эстафеты. Прыжок в высоту способом " перешагивание" с 3-5 шагов разбега.	1	27.04.2024	
62	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов.	1	03.05.2024	
63	Бег с изменением направления, способа перемещения. Бег на 60 м.	1	06.05.2024	
64	Разучить комплекс ОРУ, прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	13.05.2024	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	17.05.2024	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
66	Ходьба и бег в разном темпе, с изменением направления и преодоление препятствий.Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	1	20.05.2024	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	24.05.2024	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	27.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дополнительная информация
		Всего		
1	Техника безопасности и правило поведения на уроке легкой атлетики. Возрождение Олимпийских игр. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	1		
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Обычный бег, с изменением направления. Высокий старт и встречная эстафета 30-4м.	1		
3	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом, с преодолением препятствий. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	1		
4	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	1		
5	Бег с изменением направления, способа перемещения Бег на 30 м.,	1		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Составление дневника физической культуры	1		

7	Эстафеты с прыжками и бегом. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега.	1		
8	Гладкий равномерный бег. Низкий старт и стартовое ускорение. бег на 60 м.	1		
9	ОРУ в ходьбе. Бег с изменением направления с чередованием ходьбы. Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту.	1		
10	Бег с изменением направления, способа перемещения . Техника низкого старта	1		
11	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	1		
12	Обычный бег, бег с изменением направления, бег змейкой. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	1		
13	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Бег с ускорением. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		
14	Подводящие упражнения. Бег на 1500 м.	1		
15	Техника безопасности и правило поведения на уроках спортивных игр	1		

	(баскетбол). Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом.			
16	Эстафеты с мячом.Ловля и передача мяча, техника быстрых передач мяча .	1		
17	Ловлю и передачу мяча от груди двумя руками в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления и скорости	1		
18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления и скорости. Остановка прыжком и броска мяча по корзине	1		
19	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления и скорости.Остановка прыжком и броска мяча по корзине.	1		
20	Прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу. остановка двумя шагами и бросок мяча в корзину.	1		
21	Бег приставными шагами, спиной вперед. ОРУ с мячом.Остановка двумя шагами и бросок мяча по корзине. Броски мяча в корзину после	1		

	ловли.			
22	Комбинация (ведение мяча, остановка, передача, ловля, бросок мяча по корзине). Двухсторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
23	Комбинация (ведение мяча, остановка, передача, ловля, бросок мяча по корзине). Двухсторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
24	Техника безопасности и правило поведения на уроках спорт.игры (волейбол). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах.	1		
25	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Верхняя прямая подача.	1		
26	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Верхняя прямая подача.	1		
27	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Верхняя прямая подача.	1		
28	Подвижные игры с мячом. Верхняя прямая подачу и прием мяча после	1		

	подачи..			
29	Верхняя прямая подачу и прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар на сетку одной рукой.	1		
30	Передача мяча в разные зоны площадки.Прямой нападающий удар одной рукой в прыжке.	1		
31	Прием мяча сверху и снизу над собой.Передача мяча в разные зоны площадки.Прямой нападающий удар одной рукой в прыжке.	1		
32	Прием мяча сверху и снизу над собой.Передача мяча в разные зоны площадки.Прямой нападающий удар одной рукой в прыжке. учебная игра в волейбол.	1		
33	Техника безопасности и правило поведения на уроках лыжной подготовке. Экипировка лыжника. Подбор лыжных ботинок и лыж.	1		
34	Строевые упражнения на лыжах и без лыж. Попеременно двухшажный и одновременно бесшажный ход. Поворот на месте махом.	1		
35	Попеременно двухшажный и одновременно бесшажный ход. Поворот на месте махом.	1		
36	Попеременно двухшажный и	1		



	одновременно бесшажный ход. Поворот на месте махом.			
37	Строевые упражнения на лыжах и без лыж. Одновременно одношажный ход.	1		
38	Одновременно одношажный ход.	1		
39	Одновременно одношажный ход.	1		
40	Спуски в разных стойках и подъёмы «ёлочкой».	1		
41	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1		
42	Спуски, подъемы, торможение. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1		
43	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1		
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км.	1		
45	Техника безопасности и правило поведения на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1		
46	ОРУ в парах. Стойка на голове -м,	1		

	кувырок назад в полушпагат -д. Лазание по канату в три приема.			
47	Сочетание движений руками с ходьбой в движении. Подтягивание: Д-из виса лежа, М. –из виса.	1		
48	ОРУ без предметов с повышенной амплитудой. М-подъем переворотом в упор толчком двумя, Д- Упражнения на гимнастической скамейки.	1		
49	Ходьба по скамейке большими шагами и выпадами, с поворотами на 180 о. М-подъем переворотом в упор толчком двумя, Д- Упражнения на гимнастической скамейки.	1		
50	Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне - д. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и обратно (мальчики).	1		
51	ОРУ без предметов с повышенной амплитудой. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений	1		
52	ОРУ без предметов с повышенной амплитудой. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и	1		

	сложно координированных упражнений			
53	Эстафеты с гим. упражнениями. Опорный прыжок: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1		
54	Сочетание движений руками с ходьбой в движении. Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1		
55	Шаг с прискоком. ОРУ со скакалкой. Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1		
56	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1		
57	Техника безопасности и правило поведения на уроках легкой атлетики. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя с места.	1		
58	Бег с изменением направления, скорости. Техника высокого старта и	1		

	стартовый разгон. Эстафетный бег.			
59	Бег с изменением направления, способа перемещения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на Бег 60 м..	1		
60	Бег с изменением направления, способа перемещения . Техника низкого старта. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
62	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом, с преодолением препятствий. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1		
63	Бег с изменением направления ОРУ в парах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		
64	Бег с изменением направления, скорости. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание малого мяча на	1		

	дальность.			
65	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом согнув ноги.	1		
66	ОРУ в ходьбе. Бег с преодолением препятствий. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		
67	Ходьба с заданием. Обычный бег, бег с изменением направления, бег змейкой. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	1		
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дополнительная информация
		Всего		
1	Техника безопасности и правило поведения на уроке легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Истоки развития олимпизма в России	1	01.09.2023	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Обычный бег, с изменением направления. Техника высокого старта от 30-40 м. Встречная эстафета.	1	04.09.2023	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Бег и ходьба с заданием. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега.	1	08.09.2023	
4	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом, с преодолением препятствий. Метания мяча с 3-4 шагов разбега.	1	11.09.2023	
5	Обычный бег с изменением направления. Техника низкого старта и стартового разгона.	1	15.09.2023	
6	Способы и процедуры оценивания	1	18.09.2023	

	техники двигательных действий. бег на 60 м.			
7	Эстафеты с прыжками и бегом. Поднимание туловища из положения лежа за 1 м.	1	22.09.2023	
8	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	25.09.2023	
9	ОРУ в ходьбе. Бег с изменением направления с чередованием ходьбы. Челночный бег 3 на 10 м	1	29.09.2023	
10	ОРУ в движении. Бег с ускорением. Упражнения для коррекции телосложения. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1	02.10.2023	
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	1	06.10.2023	
12	Ходьба с заданием. Обычный бег, бег с изменением направления, бег змейкой. Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1	09.10.2023	
13	Специальные прыжковые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа -д. подтягивание из	1	13.10.2023	

	виса -м.			
14	ОРУ в движении. Беговые эстафеты. Бросок набивного двумя руками из положения стоя боком в направлении броска с места.	1	16.10.2023	
15	Техника безопасности и правило поведения на уроках спортивных игр (баскетбол). Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении .	1	20.10.2023	
16	Ловля и передача мяча от груди двумя руками в движении с отскоком о пол. Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления и скорости.	1	23.10.2023	
17	Передача и ловля мяча после отскока от пола. Остановка прыжком и броска мяча по кольцу.	1	27.10.2023	
18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления и скорости. Остановка прыжком и броска мяча по кольцу.	1	30.10.2023	
19	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в	1	10.11.2023	



	движении, с изменением направления и скорости. Остановка двумя шагами и броска мяча по кольцу.			
20	Бег приставными шагами, спиной вперед. ОРУ с мячом. Остановку двумя шагами и бросок мяча по кольцу. Броски мяча двумя руками от груди в движении (после ведения, после ловли.)	1	13.11.2023	
21	Комбинация из основных элементов техники перемещения (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Остановка двумя шагами и бросок мяча по кольцу. Бросок мяча двумя руками в движении от груди (после ведения, после ловли).	1	17.11.2023	
22	Позиционное нападение (5:0) без изменение позиции игроков. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	20.11.2023	
23	Позиционное нападение (5:0) без изменение позиции игроков. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	24.11.2023	
24	Техника безопасности и правило поведения на уроках спорт. игры (волейбол). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки,	1	27.11.2023	

	ускорения). Прием снизу и передача мяча сверху двумя руками на месте.			
25	Ходьба с заданием с волейбольным мячом. Бег с ускорением. Прием снизу и передача мяча сверху двумя руками на месте.	1	01.12.2023	
26	Эстафеты с мячом. Передача мяча сверху двумя руками в движении. Верхней прямой подачи и прием мяча после подачи	1	04.12.2023	
27	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Прямой нападающей удар одной рукой в прыжке.	1	08.12.2023	
28	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Прямой нападающей удар одной рукой в прыжке.	1	11.12.2023	
29	Бег с изменением направления, с ускорением, остановками. Передача мяча сверху над собой. Прямой нападающей удар одной рукой в прыжке	1	15.12.2023	
30	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Прямой нападающей удар одной рукой в прыжке.	1	18.12.2023	
31	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за	1	22.12.2023	

	голову. Прямой нападающей удар одной рукой в прыжке.			
32	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	25.12.2023	
33	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	29.12.2023	
34	Техника безопасности и правило поведения на уроках лыжной подготовке. Экипировка лыжника. Температурный режим. Подбор лыжных ботинок и лыж.	1	12.01.2024	
35	Строевые упражнения на лыжах и без лыж. Одновременно одношажный и одновременно бесшажный ход. Поворот на месте махом.	1	15.01.2024	
36	Попеременно двухшажный ход и одновременно бесшажный ход. Поворот махом на месте.	1	19.01.2024	
37	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно.	1	22.01.2024	
38	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно.	1	26.01.2024	

39	Спуски в разных стойках и подъёмы «ёлочкой», «полуёлочкой».	1	29.01.2024	
40	Спуски в разных стойках и подъёмы «ёлочкой», «полуёлочкой».	1	02.02.2024	
41	Спуски в разных стойках, торможение плугом и подъёмы «ёлочкой», «полуёлочкой».	1	05.02.2024	
42	Поворот упором при спуске с пологого склона.	1	09.02.2024	
43	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1	12.02.2024	
44	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1	16.02.2024	
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	19.02.2024	
46	Техника безопасности и правило поведения на уроках гимнастики. М-кувырок вперед в стойку на лопатках, Д-кувырок назад в полушпагат	1	26.02.2024	
47	Ходьба на носках, бег галопом. Упражнения на гим. стенки. Лзание по канату в три приема. Комбинация на гимнастическом бревне	1	01.03.2024	
48	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.. М-кувырок вперед в стойку на лопатках, Д-кувырок назад в полушпагат.	1	04.03.2024	

	Кувырок назад перекатом в стойку на лопатках.			
49	Повторить ОРУ В парах. М-подъем переворотом в упор толчком двумя, Д- упражнения на гимнастическом бревне.	1	11.03.2024	
50	ОРУ С набивными мячами. М-стойку на голове согнутыми ногами, Д-мост из положения стоя.	1	15.03.2024	
51	Ходьба, прыжки, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног. Комбинация на низкой гимнастической перекладине в висах, упорах, переворотах -м, комбинация на гимнастическом бревне с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие- д.	1	18.03.2024	
52	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Комбинация на низкой гимнастической перекладине в висах, упорах, переворотах -м, комбинация на гимнастическом бревне с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие- д.	1	22.03.2024	
53	Бег на носках, ОРУ в ходьбе.	1	01.04.2024	

	Акробатическая связка из изученных упражнений.. Опорный прыжок: М-прыжок согнув ноги, Д- прыжок ноги врозь			
54	Эстафеты с гим. упражнениями. Опорный прыжок: М-прыжок согнув ноги, Д- прыжок ноги врозь	1	05.04.2024	
55	Различные способы ходьбы, бега. ОРУ с повышенной амплитуды.Подтягивание: Д-из виса лежа, М. –из виса.Опорный прыжок: М-прыжок согнув ноги, Д- прыжок ноги врозь	1	08.04.2024	
56	Сочетание движений руками с ходьбой в движении. Лазанье по канату в два приёма-м.Комбинация на низкой перекладине.	1	12.04.2024	
57	Техника безопасности и правило поведения на уроках легкой атлетики. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	15.04.2024	
58	Бег с изменением направления, скорости. Техника высокого старта и стартовый разгон. Встречная эстафета.	1	19.04.2024	
59	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом. Правила и	1	22.04.2024	

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м.			
60	Специальные беговые упражнения. Техника эстафетного бега. Низкий старт и стартовый разгон.	1	26.04.2024	
61	Бег с преодолением препятствий способами «наступление». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м.	1	27.04.2024	
62	«Прыжковый бег», Прыжок в длину способом «согнув ноги»с 9-11 шагов разбега.	1	03.05.2024	
63	Бег с преодолением препятствий. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	06.05.2024	
64	Специальные беговые и прыжковые упражнения.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	13.05.2024	
65	Бег с изменением направления, скорости. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	17.05.2024	
66	Бег с изменением направления с	1	20.05.2024	

	чередованием ходьбы. Прыжок в высоту способом "перешагивание" с 3-5 шагов разбега.			
67	ОРУ в движении. Бег с ускорением. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	24.05.2024	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м.	1	27.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		



## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дополнительная информация
		Всего		
1	Техника безопасности и правило поведения на уроке легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Физическая культура в современном обществе	1	01.09.2023	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Обычный бег, с изменением направления. Высокий старт от 50-60 м. Техника встречной эстафеты.	1	04.09.2023	
3	Адаптивная и лечебная физическая культура. Бег и ходьба с заданием. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 с разбега.	1	08.09.2023	
4	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом, с преодолением препятствий. Бег на 60 м.	1	11.09.2023	
5	Эстафеты с прыжками и бегом. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега.	1	15.09.2023	
6	Правила проведения самостоятельных занятий при	1	18.09.2023	

	коррекции осанки и телосложения Бег с изменением направления с чередованием ходьбы. Техника низкого старта и стартовый разгон. Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту.			
7	Составление планов для самостоятельных занятий. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10 м.	1	22.09.2023	
8	Равномерный медленный бег до 8 мин. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	25.09.2023	
9	Ходьба с заданием. Обычный бег, бег с изменением направления, бег змейкой. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	29.09.2023	
10	Упражнения для профилактики утомления. Бег с преодолением препятствий. прыжки на скакалке за 1 минуту.	1	02.10.2023	
11	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	06.10.2023	
12	Ходьба с заданием. Обычный бег, бег с изменением направления, бег змейкой. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега	1	09.10.2023	

13	Бег на короткие дистанции. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа -д. подтягивание из виса -м.	1	13.10.2023	
14	ОРУ в движении. Беговые эстафеты. Бросок набивного двумя руками из положения стоя боком в направлении броска с места.	1	16.10.2023	
15	Техника безопасности и правило поведения на уроках спортивных игр (баскетбол). Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом.	1	20.10.2023	
16	Ловля и передача мяча от груди двумя руками в движении с сопротивлением защитника. Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления и скорости.	1	23.10.2023	
17	Ловля и передача мяча от груди двумя руками в движении с сопротивлением защитника. Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления и скорости	1	27.10.2023	
18	Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением	1	30.10.2023	

	направления и скорости. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.			
19	Остановка прыжком и броска мяча по корзине. Позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1	10.11.2023	
20	Броски мяча двумя руками и одной рукой в движении (после ведения, после ловли.). Позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1	13.11.2023	
21	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Броски мяча двумя руками и одной рукой в движении (после ведения, после ловли.).	1	17.11.2023	
22	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Остановка двумя шагами и бросок мяча одной рукой в кольцо.	1	20.11.2023	
23	Остановка двумя шагами и бросок мяча одной рукой в кольцо. Позиционное нападение (5:0) безизменение позиции игроков	1	24.11.2023	

24	Техника безопасности и правило поведения на уроках спорт.игры (волейбол). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения.	1	27.11.2023	
25	Передача мяча сверху и прием мяча снизу на месте в парах. Верхняя прямая подача и прием мяча после подачи.	1	01.12.2023	
26	Верхняя прямая подача и прием мяча после подачи. Передачу мяча сверху двумя руками с продвижением вперед.	1	04.12.2023	
27	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.Прямой нападающей удар одной рукой в прыжке.	1	08.12.2023	
28	Передача мяча сверху двумя руками с продвижением вперед. Прямой нападающей удар одной рукой в прыжке.	1	11.12.2023	
29	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Прямой нападающей удар одной рукой в прыжке.	1	15.12.2023	
30	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Прямой нападающей удар	1	18.12.2023	

	одной рукой в прыжке.Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места			
31	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Прямой нападающей удар одной рукой в прыжке.Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	22.12.2023	
32	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	25.12.2023	
33	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	29.12.2023	
34	Техника безопасности и правило поведения на уроках лыжной подготовке. Экипировка лыжника. Температурный режим. Подбор лыжных ботинок и лыж.	1	12.01.2024	
35	Строевые упражнения на лыжах и без лыж. Одновременно двухшажный ход.	1	15.01.2024	
36	Одновременно двухшажный ход. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	19.01.2024	
37	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	22.01.2024	

38	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	1	26.01.2024	
39	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	1	29.01.2024	
40	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием.	1	02.02.2024	
41	Спуски в разных стойках, торможением и повороту «плугом», подъёмы «ёлочкой».	1	05.02.2024	
42	Спуски в разных стойках, торможением и повороту «плугом», подъёмы «ёлочкой».	1	09.02.2024	
43	Поворот махом в передвижении. Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	1	12.02.2024	
44	Поворот махом в передвижении. Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	1	16.02.2024	
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км.	1	19.02.2024	

46	Техника безопасности и правило поведения на уроках гимнастики. Кувырок вперед, кувырок назад. Подтягивание: Д-из вися лежа, М. – из вися.	1	26.02.2024	
47	Различные способы ходьбы, бега. ОРУ с повышенной амплитуды. М-кувырок вперед в стойку на лопатках, Д-кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату в два приема.	1	01.03.2024	
48	Ходьба на носках, бег галопом. Упражнения на гим. стенке. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1	04.03.2024	
49	ОРУ в парах. М-подъем переворотом в упор толчком двумя, Д-упражнения на гимнастической скамейке.	1	11.03.2024	
50	Сочетание движений руками с ходьбой в движении. М-кувырок назад в упор стоя ноги врозь, Д-мост и поворот в упор стоя на одном колене.	1	15.03.2024	
51	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. М-стойку на голове и руках, Д-переворот боком.	1	18.03.2024	
52	Эстафеты с гим. упражнениями.	1	22.03.2024	



	акробатическую связку из 7 элементов			
53	ОРУ с гим. обручем. Д - гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. М- гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах	1	01.04.2024	
54	М - гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока .Д-вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.	1	05.04.2024	
55	Бег на носках, ОРУ в ходьбе. Опорному прыжку: М-прыжок согнув ноги, Д- прыжок боком с поворотом на 90о.	1	08.04.2024	
56	Танцевальные шаги. М-прыжок согнув ноги, Д- прыжок боком с поворотом на 90о.	1	12.04.2024	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см.	1	15.04.2024	
58	Техника безопасности и правило	1	19.04.2024	

	поведения на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с места. Бег выносливость 3 мин.			
59	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Бег с изменением направления, скорости. Техника высокого старта и стартовый разгон. Беговые эстафеты.	1	22.04.2024	
60	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом, с преодолением препятствий. Бег на 60 м.	1	26.04.2024	
61	Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта и стартовый разгон.	1	27.04.2024	
62	Бег с изменением направления ОРУ в парах. Челночный бег 3 на 10 м.	1	03.05.2024	
63	Бег с заданием. Прыжок в длину с разбега с 9-11 шагов	1	06.05.2024	
64	Специальные беговые и прыжковые упражнения.. Поднимание туловища из положение лежа за 1 минуту.	1	13.05.2024	
65	Специальные беговые и прыжковые упражнения. М-подтягивание из виса, Д- сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1	17.05.2024	

66	Ходьба и бег с заданием . Метания малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1	20.05.2024	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	24.05.2024	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м.	1	27.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дополнительная информация
		Всего		
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Техника безопасности и правило поведения на уроке легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места	1	01.09.2023	
2	Туристские походы как форма активного отдыха. Обычный бег, с изменением направления. Высокий старт от 50-60 м. Техника встречной эстафеты.	1	04.09.2023	
3	Профессионально-прикладная физическая культура. Бег и ходьба с заданием. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 с разбега.	1	08.09.2023	
4	Восстановительный массаж. Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом, с преодолением препятствий. Бег на 60 м.	1	11.09.2023	
5	Эстафеты с прыжками и бегом. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега.	1	15.09.2023	
6	Бег с изменением направления с чередованием ходьбы. Техника	1	18.09.2023	

	низкого старта и стартовый разгон. Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту.			
7	Бег с ускорением. Челночный бег 3*10 м.	1	22.09.2023	
8	Равномерный медленный бег до 8 мин. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	25.09.2023	
9	Ходьба с заданием. Обычный бег, бег с изменением направления, бег змейкой. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	29.09.2023	
10	Бег с преодолением препятствий. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	1	02.10.2023	
11	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	06.10.2023	
12	Ходьба с заданием. Обычный бег, бег с изменением направления, бег змейкой. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега	1	09.10.2023	
13	Бег на короткие дистанции. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа -д. подтягивание из виса -м.	1	13.10.2023	
14	ОРУ в движении. Беговые эстафеты. Бросок набивного двумя руками из	1	16.10.2023	

	положения стоя боком в направлении броска с места.			
15	Техника безопасности правила поведения на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением защитника.	1	20.10.2023	
16	Комбинация из :ведение мяча, остановка, передача, ловля, бросок мяча в кольцо.	1	23.10.2023	
17	Бросок мяча одной рукой и двумя руками прыжке. Взаимодействия трех игроков.	1	27.10.2023	
18	Бросок мяча одной рукой и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок. Взаимодействия трех игроков.	1	30.10.2023	
19	Штрафной бросок. Взаимодействия трех игроков.	1	10.11.2023	
20	Остановка двумя шагами и бросок мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1	13.11.2023	
21	Остановка двумя шагами. Бросок мяча в кольцо после ведения, о ловли.	1	17.11.2023	
22	Позиционное нападение (5:0). Двухсторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	20.11.2023	
23	Позиционное нападение (5:0). Двухсторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	24.11.2023	
24	Техника безопасности и правило	1	27.11.2023	

	поведения на уроках волейбола. Прием и передача мяча в парах.			
25	Прием и передача мяча в парах. Передачи мяча сверху во встречных колоннах.	1	01.12.2023	
26	Передача мяча сверху во встречных колоннах. Верхняя прямая подача.	1	04.12.2023	
27	Верхняя прямая подача и прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар.	1	08.12.2023	
28	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар.	1	11.12.2023	
29	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар, блокировка.	1	15.12.2023	
30	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар, блокировка.	1	18.12.2023	
31	Прямой нападающий удар, блокировка Прием мяча, снизу отраженного от сетки.	1	22.12.2023	
32	Прямой нападающий удар, блокировка Прием мяча, снизу отраженного от сетки.	1	25.12.2023	
33	Прямой нападающий удар, блокировка Прием мяча, снизу отраженного от сетки.	1	29.12.2023	
34	Техника безопасности и правило	1	12.01.2024	

	поведения на уроках лыжной подготовке. Экипировка лыжника. Температурный режим. Подбор лыжных ботинок и лыж.			
35	Строевые упражнения на лыжах и без лыж. Одновременно двухшажный ход.	1	15.01.2024	
36	Одновременно двухшажный ход. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	19.01.2024	
37	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	22.01.2024	
38	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	1	26.01.2024	
39	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	1	29.01.2024	
40	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием.	1	02.02.2024	
41	Спуски в разных стойках, торможением и повороту «плугом», подъёмы «ёлочкой».	1	05.02.2024	
42	Спуски в разных стойках, торможением и повороту «плугом», подъёмы «ёлочкой».	1	09.02.2024	
43	Поворот махом в передвижении.	1	12.02.2024	



	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.			
44	Поворот махом в передвижении. Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	1	16.02.2024	
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км.	1	19.02.2024	
46	Техника безопасности и правило поведения на уроках гимнастики. Кувырок вперед, кувырок назад. Подтягивание: Д-из вися лежа, М. –из вися.	1	26.02.2024	
47	Различные способы ходьбы, бега. ОРУ с повышенной амплитуды. М-кувырок вперед в стойку на лопатках, Д-кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату в два приема.	1	01.03.2024	
48	Ходьба на носках, бег галопом. Упражнения на гим. стенке. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1	04.03.2024	
49	ОРУ в парах. М-подъем переворотом в упор толчком двумя, Д- упражнения на гимнастической скамейке.	1	11.03.2024	
50	Сочетание движений руками с ходьбой в движении. М-кувырок назад в упор стоя ноги врозь, Д-мост и	1	15.03.2024	

	поворот в упор стоя на одном колене.			
51	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. М-стойку на голове и руках, Д-переворот боком.	1	18.03.2024	
52	М -акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь. Д-гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад.	1	22.03.2024	
53	ОРУ с гим. обручем. Д - гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. М- гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах	1	01.04.2024	
54	М-гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись. Д-вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.	1	05.04.2024	
55	Бег на носках, ОРУ в ходьбе. Опорному прыжку: М-прыжок согнув ноги, Д- прыжок боком с поворотом	1	08.04.2024	

	на 90о.			
56	Танцевальные шаги. М-прыжок согнув ноги, Д- прыжок боком с поворотом на 90о.	1	12.04.2024	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	15.04.2024	
58	Техника безопасности и правило поведения на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с места. Бег выносливость 3 мин.	1	19.04.2024	
59	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.Бег с изменением направления, скорости. Техника высокого старта и стартовый разгон. Беговые эстафеты.	1	22.04.2024	
60	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом, с преодолением препятствий. Бег на 60 м.	1	26.04.2024	
61	Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта и стартовый разгон.	1	27.04.2024	
62	Бег с изменением направления ОРУ в парах. Челночный бег 3 на 10 м.	1	03.05.2024	
63	Бег с заданием. Прыжок в длину с	1	06.05.2024	

	разбега с 9-11 шагов			
64	Специальные беговые и прыжковые упражнения.. Поднимание туловища из положение лежа за 1 минуту.	1	13.05.2024	
65	Блокировка	1	17.05.2024	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	20.05.2024	
67	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	24.05.2024	
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	27.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		





ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**Кошурниковская СОШ № 8, МБОУ**, Попов Николай Геннадьевич

**05.12.23** 09:31 (MSK)

Простая подпись