

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кузбасса
Управление образования Администрации Мариинского муниципального округа
МБОУ «СОШ № 6» Мариинского МР

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол от 29.08.2024 №13

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «СОШ №6»

Светлана Геннадьевна
Корниенко
Приказ № 345о
от «29» 08 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура »
для учащихся 5-9 классов

Мариинск, 2024

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). 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. (С учетом климатических условий лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из Перечня Примерных модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации.)

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 раз-ученные 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

Модуль «Бадминтон»

Способы держания (хватки) ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке. Техника выполнения ударов. Техника выполнения подачи. Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.

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.

Модуль «Тяжелая атлетика»

Требования к безопасности при организации занятий тяжелой атлетики. Характерные травмы тяжелоатлетов и мероприятия по их предупреждению. История развития тяжелой атлетики в России и мире. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития ловкости. Комплекс упражнений для развития гибкости. Комплекс упражнений для развития выносливости. Комплекс упражнений для развития быстроты. Комплекс ОРУ: упражнения на перекладине. Комплекс специально-подготовительных развивающих упражнений: упражнения с гантелями 1-2кг.

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. (С учетом климатических условий лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из Перечня Примерных модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации.)

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

Модуль «Бадминтон»

Технические действия: передвижения по площадке, удары на сетке, подачи, техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке. Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

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.

Модуль «Тяжелая атлетика»

Требования к безопасности при организации занятий тяжелой атлетики. Характерные травмы тяжелоатлетов и мероприятия по их предупреждению. Ведущие тяжелоатлеты региона Российской Федерации, мира. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития ловкости. Комплекс упражнений для развития гибкости. Комплекс упражнений для развития выносливости. Комплекс упражнений для развития быстроты. Комплекс ОРУ: подъем туловища из положения лежа. Комплекс специально-подготовительных развивающих упражнений: упражнения с гантелями 2-3кг.

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, прыгивании 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. (С учетом климатических условий лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из Перечня Примерных модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации.)

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.

Модуль «Бадминтон»

Технические действия: удары на сетке, в средней зоне площадки, подачи. Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов. Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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.

Модуль «Тяжелая атлетика»

Требования к безопасности при организации занятий тяжелой атлетики. Характерные травмы тяжелоатлетов и мероприятия по их предупреждению. Название и роль главных тяжелоатлетических организаций (федераций), осуществляющих развитие тяжелой атлетики. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для

развития ловкости. Комплекс упражнений для развития гибкости. Комплекс упражнений для развития выносливости. Комплекс упражнений для развития быстроты. Комплекс ОРУ: подъем ног из положения лежа на спине. Комплекс специально- подготовительных развивающих упражнений: упражнения с гантелями 3-4кг.

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. (С учетом климатических условий лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из Перечня Примерных модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации.)

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

Модуль «Бадминтон»

Технические и тактические действия: удары в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов. Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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.

Модуль «Тяжелая атлетика»

Требования к безопасности при организации занятий тяжелой атлетики. Характерные травмы тяжелоатлетов и мероприятия по их предупреждению. Название и роль главных тяжелоатлетических организаций (федераций), осуществляющих развитие тяжелой атлетики. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития ловкости. Комплекс упражнений для развития гибкости. Комплекс упражнений для развития выносливости. Комплекс упражнений для развития быстроты. Комплекс ОРУ: сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Комплекс специально-подготовительных развивающих упражнений: упражнения с гантелями 4-5кг.

9 класс

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением 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. (С учетом климатических условий лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из Перечня Примерных модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации.)

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

Модуль «Бадминтон»

Технико-тактические действия в нападении. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Модуль «Тяжелая атлетика»

Требования к безопасности при организации занятий тяжелой атлетики. Характерные травмы тяжелоатлетов и мероприятия по их предупреждению. Правила соревнований по тяжелой атлетики. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития ловкости. Комплекс упражнений для развития гибкости. Комплекс упражнений для развития выносливости. Комплекс упражнений для развития быстроты. Комплекс ОРУ:

Прыжковые упражнения. Комплекс специально- подготовительных развивающих упражнений: с утяжеленной гимнастической палкой.

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.

В соответствии с рабочей программой воспитания МБОУ «СОШ №6» содержание рабочей программы по учебному предмету дополняется темами календаря памятных дат и событий (знаменательных дат) на текущий учебный год (модуль «Школьный урок»).

Информационный блок, его формальное содержание (информационная справка о знаменательной дате и связанных с ней событий, истории и жизни людей) учитель переводит с уровня знаний на уровень личностных смыслов, восприятие ценностей. Формы педагогического взаимодействия: рассказ, беседа, групповое обсуждение исторических сведений и параллелей с современными событиями, анализ поступков людей, историй судеб знаменитых людей, их вклад в развитие России (организуется предварительное ознакомление учащихся со знаменательной датой через домашнее задание), комментарии к происходящим в мире событиям.

Содержание этих информационных блоков способствует реализации воспитательного потенциала урока, обусловленного спецификой учебного предмета. В календарно-тематическом плане в разделе «Примечание» планируется тема информационного блока в течение недели, которая включает дату Календаря памятных дат и событий.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

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.

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 освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

К концу обучения в 5 классе учащиеся научатся: выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов - имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

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

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

К концу обучения в 6 классе учащиеся научатся: 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;

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации

работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения в 7 классе учащиеся научатся:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

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

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

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши); составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

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

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

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
 совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
 соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
 выполнять повороты кувырком, маятником;
 выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
 совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
 тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»
 в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов,
 отводимых на освоение каждой темы
 5 класс

№ п/п	Тема, раздел курса. Программное содержание.	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный потенциал
1.	Знания о физической культуре	2	РЭШ https://resh.edu.ru/ ;	Готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; Проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России.
2.	Способы самостоятельной деятельности	2	РЭШ https://resh.edu.ru/	Уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране. Готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и

				<p>поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков</p>
3.	<p>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	2	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/</p>	<p>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</p>
4.	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»: 8 Модуль «Лёгкая атлетика»: 12 Модуль «Зимние виды спорта»: 10 Модуль «Спортивные игры». 18 -Баскетбол 6 -Волейбол 6 -Футбол 6 Модуль «Спорт» 14 -Бадминтон 6 - Подготовка к ГТО 2 Модуль «Тяжелая атлетика» 6</p>	62	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/</p>	<p>Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; Умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии,</p>

				<p>признание своего права на ошибку и такого же права другого человека. Интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей</p>
	Итого часов	68		

6 класс

№ п/п	Тема, раздел курса. Программное содержание.	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный потенциал
1.	Знания о физической культуре	2	РЭШ https://resh.edu.ru/ ;	Повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; Активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; Осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и

				социальной сред
2.	Способы самостоятельной деятельности	2	РЭШ https://resh.edu.ru/	Предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; Выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов.
3.	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	РЭШ https://resh.edu.ru/	Самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев); Самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений.
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»: 8 Модуль «Лёгкая атлетика»: 12 Модуль «Зимние виды спорта»: 10 Модуль «Спортивные игры». 18 -Баскетбол 6 -Волейбол 6 -Футбол 6 Модуль «Спорт» 14 -Бадминтон 6 - Подготовка к ГТО 2 Модуль «Тяжелая атлетика» 6	62	РЭШ https://resh.edu.ru/	Работа с информацией: применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления. Понимать и использовать преимущества

				<p>командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, Коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; Планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные); выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды; Оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно</p>
--	--	--	--	--

				сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.
	Итого часов	68		

7 класс

№ п/п	Тема, раздел курса. Программное содержание.	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный потенциал
1.	Знания о физической культуре	2	РЭШ https://resh.edu.ru/ ;	Составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; делать выбор и брать ответственность за решение. Самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений.
2.	Способы самостоятельной деятельности	2	РЭШ https://resh.edu.ru/	Составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, Распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их

				<p>оздоровительный эффект.</p> <p>Выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды</p>
3.	<p>Физическое совершенствование.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	2	<p>РЭШ</p> <p>https://resh.edu.ru/</p>	<p>Уважение к труду и результатам трудовой деятельности;</p> <p>осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.</p> <p>Планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия),</p>
4.	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Модуль «Гимнастика»: 8</p> <p>Модуль «Лёгкая атлетика»: 12</p> <p>Модуль «Зимние виды спорта»: 10</p> <p>Модуль «Спортивные игры». 18</p> <p>-Баскетбол 6</p> <p>-Волейбол 6</p> <p>-Футбол 6</p> <p>Модуль «Спорт» 14</p> <p>-Бадминтон 6</p> <p>- Подготовка к ГТО 2</p> <p>Модуль «Тяжелая атлетика» 6</p>	62	<p>РЭШ</p> <p>https://resh.edu.ru/</p>	<p>Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; Умение принимать себя и других, не осуждая; Умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять с общественным эмоциональным состоянием сформированность</p>

				<p>навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека. Уважение к труду и результатам трудовой деятельности; Осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей. Объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации. Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи</p>
	Итого часов:	68		

8 класс

№ п/п	Тема, раздел курса. Программное содержание.	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный потенциал
1.	Знания о физической культуре	2	РЭШ https://resh.edu.ru/ ;	Оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

				Сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.
2.	Способы самостоятельной деятельности	2	РЭШ https://resh.edu.ru/	В ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения; Сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; Самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений.
3.	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	РЭШ https://resh.edu.ru/	Готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков. Планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех

				участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные).
4.	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Модуль «Гимнастика»: 14</p> <p>Модуль «Лёгкая атлетика»: 18</p> <p>Модуль «Зимние виды спорта»: 18</p> <p>Модуль «Спортивные игры»: 30</p> <p>-Баскетбол 10</p> <p>-Волейбол 10</p> <p>-Футбол 10</p> <p>Модуль «Спорт» 16</p> <p>-Бадминтон 6</p> <p>- Подготовка к ГТО 4</p> <p>Модуль «Тяжелая атлетика» 6</p>	96	РЭШ https://resh.edu.ru/	<p>Ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.</p> <p>Готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; Активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.</p> <p>Предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; Выявлять причинно-</p>

				<p>следственные связи при изучении явлений и процессов. Составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, Распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект. Интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого.</p>
	Итого часов:	102		

9 класс

№ п/п	Тема, раздел курса. Программное содержание.	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный потенциал
1.	Знания о физической культуре	2	РЭШ https://resh.edu.ru/ ;	Проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края,

				<p>народов России.</p> <p>Соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде. Умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием</p>
2.	Способы самостоятельной деятельности	2	РЭШ https://resh.edu.ru/	<p>Умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием</p>
3.	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	РЭШ https://resh.edu.ru/	<p>Интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;</p> <p>Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого. Сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;</p> <p>Самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта,</p>

4.	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Модуль «Гимнастика»: 8</p> <p>Модуль «Лёгкая атлетика»: 12</p> <p>Модуль «Зимние виды спорта»: 10</p> <p>Модуль «Спортивные игры». 18</p> <p>-Баскетбол 6</p> <p>-Волейбол 6</p> <p>-Футбол 6</p> <p>Модуль «Спорт» 14</p> <p>-Бадминтон 6</p> <p>- Подготовка к ГТО 2</p> <p>Модуль «Тяжелая атлетика» 6</p>	62	<p>РЭШ</p> <p>https://resh.edu.ru/</p>	<p>Формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи. Понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения; В ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;</p>
----	---	----	---	--

№	Тема урока	Кол-во	Дата проведения	Примечание
---	------------	--------	-----------------	------------

				<p>Сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; Умение принимать себя и других, не осуждая; Умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.</p>
		68		

урока		часов		
	Знания о физической культуре.	2		
1	Вводный инструктаж по тб на уроках фк. Физическая культура и здоровый образ жизни.	1		
2	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.	1		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика».	8		
3	Правила тб на занятиях л/ атлетики. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения.	1		
4	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Бег на короткие дистанции 30м,60м.	1		
5-6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Кроссовый бег до 1000м.	2		
7-8	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Кроссовый бег до 1000м.	2		
9-10	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Кроссовый бег до 1000м.	2		
	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	6		
11	Правила тб при игре в волейбол. Правила игры в волейбол. Прямая нижняя подача.	1		
12	Прямая нижняя подача	1		

	мяча.			
13-14	Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте. в движении.	2		
15-16	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте в движении.	2		
	Способы самостоятельной деятельности.	2		
17	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.	1		
18	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения.	1		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».	8		
19	Правила тб на уроках гимнастики. Кувырки вперёд и назад в группировке. Кувырки вперёд ноги «скрестно».	1		
20-21	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	2		
22-23	Упражнения на перекладине (м). Упражнения на гимнастической скамейке: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90гр, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (д).	2		
24	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом	1		

	правым и левым боком.			
25	Упражнения на гимнастической лестнице: лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	1		
26	Акробатическая комбинация из разученных упражнений.	1		
	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	6		
27	Правила тб при игре в бб. Правила проведения соревнований. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	1		
28-29	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	2		
30-31	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	2		
32	Эстафеты с элементами бб.	1		
	Модуль «Тяжелая атлетика».	6		
33	Тб при организации занятий по т\атлетике. Характерные травмы тяжелоатлетов и мероприятия по их предупреждению.	1		
34	История развития тяжелой атлетики в России и мире. Комплекс упражнений для развития силы. Упражнения на перекладине.	1		
35	Комплекс упражнений для развития ловкости. Упражнения с гантелями 1-2кг	1		
36	Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнения с гантелями 1-2кг	1		

37	Комплекс упражнений для развития выносливости. Упражнения с гантелями 1-2кг	1		
38	Комплекс упражнений для развития быстроты. Упражнения с гантелями 1-2кг	1		
	Модуль «Зимние виды спорта».	10		
39	Правила т б на уроках по лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		
40-41	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении.	2		
42-43	Повороты на лыжах по учебной дистанции.	2		
44-45	Подъём на горку способом «лесенка».	2		
46-47	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. Спуск в основной стойке	2		
48	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		
	Модуль «Спорт». Бадминтон	6		
49	Правила т б при игре в бадминтон. Способы держания (хватки) ракетки.	1		
50	Игровые стойки в бадминтоне.	1		
51	Передвижения по площадке.	1		
52	Техника выполнения ударов.	1		
53	Техника выполнения подачи.	1		
54	Техника передвижений в различных зонах	1		

	площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.			
	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		
55	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в ЗОЖ человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий.	1		
56	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.	1		
	Модуль «Спортивные игры». Футбол.	6		
57	Правила техники безопасности при игре в футбол. Передвижения.	1		
58	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1		
59	Остановка катящегося мяча способом «наступания».	1		
60-61	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Обводка мячом ориентиров (конусов).	2		
62	Эстафеты с элементами ф\б.	1		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая	4		

№ урока	Тема урока		Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
63	Правила ТБ на занятиях легкой атлетикой	1	6		
1	Правила ТБ на занятиях легкой атлетикой. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	2	1		
64-65	Прыжки в высоту с прямого разбега старт с опорой на одну руку с	2	1		
66	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень ;на дальность, с трёх шагов с разбега.	1			
	Модуль «Спорт». Подготовка к ГТО	2			
67	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Челночный бег 3*10м. Метание мяча весом 150г. Бег на 30м.Бег на 1000м	1			
68	Подтягивание из виса на высокой перекладине – м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу-д. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			

Поурочное планирование
6 класс

	последующим ускорением			
3-4	Гладкий равномерный бег. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	2		
5-6	Спринтерский бег	2		
	Знания о физической культуре	2		
7	Возрождение Олимпийских игр	1		
8	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1		
Модуль	Спортивные игры. Волейбол	6		
9	Правила техники безопасности при игре в волейбол. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
10	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
11-12	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	2		
13-14	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	2		
	Способы самостоятельной деятельности	2		
15	Составление дневника физической культуры	1		
16	Физическая подготовка человека	1		
Модуль	Гимнастика	8		
17	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Акробатические комбинации	1		
18-19	Акробатические комбинации	2		
20-21	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	2		
22-23	Упражнения ритмической гимнастики	2		
24	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		
	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		
25	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		
26	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		
Модуль	«Тяжелая атлетика»	6		
27	Требования к безопасности при организации занятий тяжелой атлетики.	1		

	Характерные травмы тяжелоатлетов и мероприятия по их предупреждению. Ведущие тяжелоатлеты региона Российской Федерации, Мира			
28	Комплекс упражнений для развития силы	1		
29	Комплекс упражнений для развития ловкости	1		
30	Комплекс упражнений для развития гибкости, выносливости	1		
31	Комплекс специально-подготовительных развивающих упражнений: упражнения с гантелями 2-3кг.	1		
32	Комплекс упражнений для развития быстроты. Комплекс ОРУ: подъем туловища из положения лежа	1		
Модуль	Зимние виды спорта	10		
33-34	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Передвижение одновременным одношажным ходом	2		
35-36	Передвижение одновременным одношажным ходом	2		
37-38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	2		
39-40	Упражнения лыжной подготовки	2		
41-42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	2		
Модуль	Спортивные игры. Бадминтон	6		
43	Правила техники безопасности при игре в бадминтон. Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне	1		
44	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1		
45	Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке.	1		
46	Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке.	1		
47	Технические действия: передвижения по площадке, удары на сетке, подачи.	1		
48	Технические действия: передвижения по	1		

	площадке, удары на сетке, подачи.			
Модуль	Спортивные игры. Баскетбол	6		
49	Правила техники безопасности при игре в баскетбол Передвижение в стойке баскетболиста	1		
50	Передвижение в стойке баскетболиста	1		
51	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		
52	Упражнения в ведении мяча	1		
53	Упражнения на передачу и броски мяча	1		
54	Остановка двумя шагами и прыжком	1		
Модуль	Спортивные игры. Футбол	6		
55	Правила техники безопасности при игре в футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега	1		
56	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		
Модуль	«Лёгкая атлетика»	6		
61	Правила ТБ на занятиях легкой атлетики. Спринтерский бег	1		
62	Спринтерский бег	1		
63	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		
64	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		
65	Метание малого мяча по движущейся мишени	1		
66	Метание малого мяча по движущейся мишени. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		
Модуль	«Спорт»Подготовка к ГТО	2		
67	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Бег на 30м и 60м.Бег на 1000м и 1500м	1		
68	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. (сдача норм ГТО с	1		

№ урока	Тема урока соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	Кол- во часов	Дата прове дения	Примечание
---------	--	---------------------	------------------------	------------

Поурочное планирование
7 класс

	Знания о физической культуре	2		
1	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	1		
2	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1		
	Модуль «Лёгкая атлетика»	6		
3	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1		
4	Эстафетный бег. Бег с ускорением от 40 до 60 м	1		
5	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения Скоростной бег до 60 м	1		
6	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин	1		
7	Бег на 1500 м	1		
8	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание» Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега	1		
	Модуль «Спортивные игры Баскетбол	6		
9	Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Основные правила игры в баскетбол.	1		
10	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками	1		
11	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		
12	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке	1		
13	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1		
14	Броски в корзину. Учебная игра .	1		
	Способы самостоятельной деятельности	2		

15	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.	1		
16	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».	1		
	Модуль «Гимнастика»	8		
17	Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).	1		
18	Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки).	1		
19	Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	1		
20	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).	1		
21	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки)	1		
22	Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).	1		
23	Лазанье по канату в два приёма	1		

	(мальчики)			
24	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений	1		
	Физическое совершенствование.	2		
25	Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой. Организующие команды и приёмы	1		
26	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах, прыжок согнув ноги	1		
	Модуль «Тяжелая атлетика»	6		
27	Требования к безопасности при организации занятий тяжелой атлетики. Характерные травмы тяжелоатлетов и мероприятия по их предупреждению. Название и роль главных тяжелоатлетических организаций (федераций), осуществляющих развитие т яжелой атлетики.	1		
28	Комплекс упражнений для развития силы.	1		
29	Комплекс упражнений для развития ловкости.	1		
30	Комплекс упражнений для развития гибкости. Комплекс ОРУ: подъем ног из положения лежа на спине.	1		
31	Комплекс упражнений для развития выносливости.Комплекс специально-подготовительных развивающих упражнений: упражнения с гантелями 3-4кг.	1		
32	Комплекс упражнений для развития быстроты.	1		
	Модуль «Зимние виды спорта».	10		
33	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Торможение и поворот на лыжах	1		
	Упором при спуске с пологого склона			
34	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	1		
35	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами	1		
36	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1		

37	Передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	1		
38	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами	1		
39	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1		
40	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом	1		
41	Передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами	1		
42	Передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами	1		
	Модуль Бадминтон	6		
43	Правила техники безопасности на занятиях бадминтоном. Технические действия: удары на сетке, в средней зоне площадки, подачи	1		
44	Технические действия: удары на сетке, в средней зоне площадки, подачи	1		
45	Технические действия: удары на сетке, в средней зоне площадки, подачи	1		
46	Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов	1		
47	Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне	1		
48	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1		
	Футбол	6		
49	Правила техники безопасности на занятиях по футболу. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали	1		
50	Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		
51	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1		
52	Совершенствование техники ранее разученных элементов	1		
53	Тактические действия при выполнении	1		

	углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии			
54	Совершенствование техники ранее разученных элементов	1		
	Волейбол	6		
55	Правила техники безопасности на занятиях по волейболом. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	1		
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову	1		
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову	1		
58	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	1		
59	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1		
60	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1		
	Модуль «Лёгкая атлетика»	6		
61	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег	1		
62	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения	1		
63	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание»	1		
64	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание»	1		
65	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1		
66	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Бег на 1500 м	1		
	Модуль «Спорт» Подготовка к ГТО	2		
67	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1		
68	Национальных виды спорта, культурно-этнических игр.	1		
		68		

№ урока	Тема урока	Кол -во час	Дата проведения	Примечание
------------	------------	-------------------	-----------------	------------

Поурочное планирование
8 класс

		ОВ		
	Знания о физической культуре.	2		
1	Вводный инструктаж по т б на уроках ф к. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.	1		
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика».	10		
3	Правила тб на уроках л\а. Бег на короткие дистанции 30м,60м.	1		
4	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Бег на короткие дистанции 30м,60м.	1		
5	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Кроссовый бег до 2000м.	1		
6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Кроссовый бег до 2000м.	1		
7	Метания малого мяча (на дальность с разбега).	1		
8	Метания малого мяча (на дальность с разбега).	1		
9	Метания малого мяча (на дальность с разбега).	1		
10	Метания малого мяча (на дальность с разбега).	1		
11	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Кроссовый бег до 2000м.	1		

12	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Кроссовый бег до 2000м.	1		
	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10		
13	Правила тб при игре в волейбол. Правила игры в волейбол.	1		
14	Приём и передача мяча сверху двумя руками Учебная игра с заданиями..	1		
15	Приём и передача мяча снизу двумя руками. Учебная игра с заданиями..	1		
16	Приём и передача мяча одной рукой с перекатом в сторону. Учебная игра с заданиями..	1		
17	Прямой нападающий удар. Блокирование мяча в прыжке с места. Учебная игра с заданиями..	1		
18	Прямой нападающий удар. Блокирование мяча в прыжке с места. Учебная игра с заданиями..	1		
19	Приём и передача мяча одной рукой с перекатом в сторону. Учебная игра с заданиями..	1		
20	Прямой нападающий удар. Блокирование мяча в прыжке с места. Учебная игра с заданиями..	1		
21	Прямой нападающий удар. Блокирование мяча в прыжке с места. Учебная игра с заданиями..	1		
22	Прямой нападающий удар. Блокирование мяча в прыжке с места. Учебная игра с заданиями..	1		
	Способы самостоятельной деятельности.	2		
23	Коррекция осанки, избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1		
24	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных	1		

	особенностей.			
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».	14		
25	Правила тб на уроках гимнастики. Упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).	1		
26	Упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).	1		
27	Упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).	1		
28	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений(девушки) .	1		
29	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений(девушки) .	1		
30	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений(девушки) .	1		
31	Акробатическая комбинация из упражнений силовой направленности, в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).	1		
32	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений(девушки) . Акробатическая комбинация из упражнений силовой направленности, в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).	1		
33	Акробатическая комбинация из упражнений силовой направленности, в стойках, упорах, кувырках, прыжках	1		

	(юноши).			
34	Акробатическая комбинация из упражнений силовой направленности, в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).	1		
35	Акробатическая комбинация из упражнений силовой направленности, в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).	1		
36	Акробатическая комбинация из упражнений силовой направленности, в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).	1		
37	Акробатическая комбинация из упражнений силовой направленности, в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).	1		
38	Акробатическая комбинация из упражнений силовой направленности, в стойках, упорах, кувырках, прыжках	1		
	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10		
39	Правила тб при игре в б\б. Правила проведения соревнований. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1		
40	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Учебная игра с заданиями..	1		
41	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Учебная игра с заданиями..	1		
42	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Учебная игра с заданиями..	1		
43	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Учебная игра с заданиями..	1		
44	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра с заданиями.	1		
45	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Учебная игра с заданиями..	1		

46	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра с заданиями.	1		
47	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Учебная игра с заданиями..	1		
48	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Учебная игра с заданиями..	1		
	Модуль «Тяжелая атлетика»	6		
49	Требования к безопасности при организации занятий тяжелой атлетики. Характерные травмы тяжелоатлетов и мероприятия по их предупреждению. Название и роль главных тяжелоатлетических организаций (федераций), осуществляющих развитие тяжелой атлетики.	1		
50	Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс ОРУ: сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1		
51	Комплекс упражнений для развития ловкости.	1		
52	Комплекс упражнений для развития гибкости	1		
53	Комплекс упражнений для развития выносливости Комплекс специально-подготовительных развивающих упражнений: упражнения с гантелями 4-5кг.	1		
54	Комплекс упражнений для развития быстроты	1		
	Модуль «Зимние виды спорта».	18		
55	Правила т б на уроках по лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом до 2 км	1		
56	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	1		
57	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	1		
58	Переход с попеременного двухшажного хода на	1		

	одновременный бесшажный ход и обратно.			
59	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом.	1		
60	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом.	1		
61	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом	1		
62	Подъем «елочкой»	1		
63	Подъем «елочкой»	1		
64	Подъем «лесенкой»			
65	Подъем«лесенкой»			
66	Спуски, повороты	1		
67	Спуски, повороты	1		
68	Спуски, повороты	1		
69	Торможения "плугом"	1		
70	Торможения "плугом"	1		
71	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом до 2 км.	1		
72	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом до 2 км.	1		
	Модуль «Спорт». Бадминтон	6		
73	Правила тб при игре в бадминтон. Правила игры в бадминтон. Техника передвижения по площадке.	1		
74	Высоко-далекие подачи на заднюю линию площадки. Учебная игра с заданиями.	1		
75	Удары в средней, зоне площадки. Учебная игра с заданиями.	1		
76	Удары в задней зоне площадки. Учебная игра с заданиями. площадки.	1		
77	Защитные действия игрока при приеме атакующих ударов. Учебная игра с заданиями.	1		
78	Защитные действия игрока при приеме атакующих ударов. Учебная игра с заданиями.	1		
	Физическое совершенствование.	2		

	Физкультурно-оздоровительная деятельность			
79	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.	1		
80	Упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	1		
	Модуль «Спортивные игры». Футбол.	10		
81	Правила тб при игре в футбол. Правила игры в мини-футбол, классический футбол. Передвижения.	1		
82	Ведение мяча носком ноги. Учебная игра с заданиями.	1		
83	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Учебная игра с заданиями.	1		
84	Остановка мяча внутренней стороной стопы . Учебная игра с заданиями.	1		
85	Остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба. Учебная игра с заданиями.	1		
86	Отбор мяча подкатом. Учебная игра с заданиями.	1		
87	Остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба. Учебная игра с заданиями.	1		
88	Остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба. Учебная игра с заданиями.	1		
89	Остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба. Учебная игра с заданиями.	1		
90	Остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба. Учебная игра с заданиями.	1		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика».	8		
91	Правила тб на уроках л.а. Кроссовый бег до 2 км.	1		

№ урока	Тема урока проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
92	Прыжок в длину с места.	1		
93	Подтягивание на высокой (ю) и низкой (д) перекладине.	2		
94	Бег на короткие дистанции	1		
1	Вводный инструктаж по тб на 30м,60м.	1		
95	Прыжок в длину с разбега. Образ жизни, вредные привычки. Спесобом «протнувшись».	1		
96	К их пагубное влияние на здоровье человека. Наклон вперед из положения стоя.	1		
2	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-	1		
97	Бег на короткие дистанции 30м,60м.	1		
98	Прикладная физическая культура. Бег на короткие дистанции 30м,60м.	1		
	Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль «Спорт»! Подготовка к ГТО	8		
99	Модуль «Лёгкая атлетика». Физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1		
100	Физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1		
101	Физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1		
102	Физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1		

Поурочное планирование
9 класс

3	Правила тб на уроках л.а. Бег на короткие дистанции 30м,60м.	1		
4-5	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Кроссовый бег до 2000м.	2		
6-7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Кроссовый бег до 2000м.	2		
8-9	Метания малого мяча (на дальность с разбега).	2		
10	Бег на среднюю дистанцию 1км.	1		
	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	6		
11	Правила тб при игре в волейбол. Правила игры в волейбол. Передвижения по площадке.	1		
12	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Учебная игра с заданиями.	1		
13	Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте.в движении. Учебная игра с заданиями.	1		
14	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте, в движении. Учебная игра с заданиями.	1		
15	Прямой нападающий удар. Блокирование мяча в прыжке с места. Учебная игра с заданиями..	1		
16	Прямой нападающий удар. Блокирование мяча в прыжке с разбега.. Учебная игра с заданиями..	1		
	Способы самостоятельной деятельности.	2		
17	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		
18	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1		

	Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».	8		
19	Правила тб на уроках гимнастики. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине (ю). Гимнастическая с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (д).	1		
20	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине (ю). Гимнастическая с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (д).	1		
21-22	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях (ю). Композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (д).	2		
23-24	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (ю). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений(д) .	2		
25-26	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	2		
	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	6		
27	Правила тб при игре в б\б. Правила проведения соревнований. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1		
28	Передача мяча одной рукой от плеча. Учебная игра с заданиями..	1		
29	Передача мяча одной рукой снизу. Учебная игра с заданиями..	1		

30	Бросок мяча двумя и одной рукой на месте, в прыжке. Учебная игра с заданиями..			
31	Бросок мяча двумя и одной рукой после ведения. Учебная игра с заданиями..			
32	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра с заданиями.			
	Модуль «Тяжелая атлетика».	6		
33	Тб при организации занятий по тяжелой атлетике. Характерные травмы тяжелоатлетов и мероприятия по их предупреждению.	1		
34	Правила соревнований по тяжелой атлетике. Комплекс упражнений для развития силы.	1		
35	Комплекс упражнений для развития ловкости. Упражнения с утяжеленной гимнастической палкой.	1		
36	Комплекс упражнений для развития гибкости Упражнения с утяжеленной гимнастической палкой.	1		
37	Комплекс упражнений для развития выносливости. Упражнения с утяжеленной гимнастической палкой.	1		
38	Комплекс упражнений для развития быстроты. Упражнения с утяжеленной гимнастической палкой.	1		
	Модуль «Зимние виды спорта».	10		
39	Правила т б на уроках по лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом .	1		
	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом .	1		
40-41	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно.	2		
42-43	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом.	2		
44-45	Подъем «елочкой»,	2		

	«лесенкой».			
46-47	Спуски, повороты, торможения "плугом".	2		
48	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		
	Модуль «Спорт». Бадминтон	6		
49	Правила тб на занятиях по спортивной игре. Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне.	1		
50	Технико-тактические действия в нападении. Учебная игра с заданиями.	1		
51	Технико-тактические действия в защите. Учебная игра с заданиями.	1		
52	Тактика одиночной игры. Учебная игра с заданиями.	1		
53	Тактика парной игры. Учебная игра с заданиями.	1		
54	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1		
	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		
55	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1		
56	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1		
	Модуль «Спортивные игры». Футбол.	6		
57	Правила тб при игре в футбол. Правила игры в классический футбол. Остановки и удары по мячу с места.	1		

58	Остановки и удары по мячу с места. Учебная игра с заданиями.	1		
59-60	Приемы мяча. Учебная игра с заданиями.	2		
61-62	Остановки и удары по мячу в движении Учебная игра с заданиями.	2		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика».	4		
63	Правила тб на уроках л\а. Кроссовый бег до 2 км.	1		
64	Бег на короткие дистанции 30м,60м.	1		
65	Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись", "согнув ноги"	1		
66	Метания малого мяча (на дальность с разбега.	1		
	Модуль «Спорт».Подготовка к ГТО	2		
67	«Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		
68	«Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		