# МУНИЦИПАЛЬНОЕ БУДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

# СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11 г. Орла

«РАСМОТРЕННО» «СОГЛАСОВАННО» «УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель ШМО Заместитель директора по УВР Директор МБОУ СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_/Венедиктова Л.А./ \_\_\_\_\_\_\_\_/Хрыкова М.И./ \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Пирогова И.В.

**Протокол № Приказ №212**

От «28»08.2023г. от 30.08.23. От «31» 08. 2023г.

**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**основного общего образования для 5-9 классов**

приложение

к ООП ООО МБОУ-СОШ №11

Приказ от 08.08.2023 № 194

**г. Орел**

**2023**

*Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов составлена на основе федеральной рабочей программы основного общего образования «Физическая культура», «Требований к результатам освоения Федеральной образовательной программы ООО», с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Программе воспитания МБОУ-СОШ №11 им. Г.М. Пясецкого*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМТА «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».*

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

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

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

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по

оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

*Физическое* *совершенствование*. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн,

купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

*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 длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

.

7 КЛАСС

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

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

*Физическое* *совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением

скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

*Модуль «Спортивные игры».*

*Баскетбол*. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками

снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

*Способы самостоятельной деятельности.* Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. *Физическое* *совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

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

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

. *Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

9 КЛАСС

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

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

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».* Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация.

*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 «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.

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью

(импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

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

*Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силовых способностей.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

*Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

*Развитие* *силовых* *способностей.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. *Развитие скоростных способностей*. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу».Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

*Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости.* Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

*Баскетбол.* Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением

направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

*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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест

занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями

показателей работоспособности;

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

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

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

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



Универсальные коммуникативные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке 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);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях

игровой деятельности);

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

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

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

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности

в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических

дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке;

тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы;

тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;

использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

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

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

составлять и выполнять 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;

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

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАССЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | | | **Основные виды деятельности** | |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | | | |
| **1** | Инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению | 2 | **https://resh.edu.ru/subject/9/** | | | Учитель физической культуры знакомит с программным материалом данного семестра, с требованиями к уроку, к спортивной форме, санитарно-гигиеническими нормами, с требованиями к дисциплине и организации обучающихся на уроке. | |
| **2** | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе | 1 |  | | | Знакомство с учреждением дополнительного образования, системой организации физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении | |
| **3** | Знакомство с понятием "здоровый образ жизни" и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 1 |  | | | Формирование представлений о здоровом образе жизни. | |
| **4** | Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 1 |  | | | Познакомить учащихся с историей Олимпийских игр в древности и показать их значение в жизни Древней Греции. | |
| Итогпо разделу | | **5** |  | | |  | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | |
| **1** | Режим дня и его значение для современного школьника | 1 | **https://resh.edu.ru/subject/9/** | | | Познакомить обучающихся с понятием режима дня, его составляющими и влиянии на работоспособность школьника. | |
| **2** | Самостоятельное составление индивидуального режима дня | 1 |  | | | Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. | |
| **3** | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели | 1 |  | | | Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. | |
| **4** | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника | 1 |  | | | Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения еѐ нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. | |
| **5** | Измерение индивидуальных показателей физического развития | 1 |  | | | Соматометрия – определение длинников тела, диаметров, окружностей, взвешивание. | |
| **6** | Упражнение для профилактики нарушения осанки | 1 |  | | | ОРУ для профилактики нарушения осанки. | |
| **7** | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 |  | | | ОРУ с предметами. | |
| **8** | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы | 1 |  | | | Изучение индивидуального физического развития проводится определением различных морфологических и функциональных показателей. | |
| **9** | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | 1 |  | | | Лекция о влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | |
| **10** | Ведение дневника физической культуры | 1 |  | | | Обучение ведения дневника | |
| Итог по разделу | | **10** |  | | |  | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | |
| **1** | Знакомство с понятием «физкультурно- оздоровительная деятельность» | 1 | [**https://resh**](https://resh)**.edu.ru/subject/9/** | | | Физкультурно-оздоровительная деятельность, коррекция фигуры, профилактика нарушения осанки, профилактика нарушения зрения. | |
| **2** | Упражнения утренней зарядки | 1 |  | | | Комплекс упражнений 2 | |
| **3** | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики | 1 |  | | | Выполнение комплекса упражнений для дыхательной и зрительной гимнастики. | |
| **4** | Упражнение на развитие гибкости | 1 |  | | | Комплекс упражнений на развитие гибкости. | |
| **5** | Упражнения на развитие координации | 1 |  | | | Комплекс упражнений на развитие координации | |
| Итог по разделу | | **6** |  | | |  | |
| **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | |
| **Легкая атлетика:** | | | | | | | |
| **1** | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой | 1 |  | | | Проведение инструктажа по ТБ во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой | |
| **2** | Беговые упражнения | 3 |  | | | Выполнение специальных беговых упражнений. | |
| **3** | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способом их использования для развития скоростно- силовых способностей | 1 |  | | | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками. ОРУ для развития скоростно- силовых способностей | |
| **4** | Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" | 1 |  | | | Подводящие упражнения. | |
| **5** | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения | 1 |  | | | Метания малого мяча. | |
| **6** | Метание малого мяча | 3 |  | | | Метания малого мяча. | |
| Общее количество часов по модулю «Легкая атлетика» | | **10** |  | | |  | |
| **Спортивные игры:** | | |  | | |  | |
| **1** | Баскетбол | 6 | **https://resh.edu.ru/subject/9/** | | | Ведение мяча, передача мяча. Броски мяча ( от груди, одной рукой, двумя руками ) в корзину. | |
| **2** | Волейбол | 6 | [**https://resh**](https://resh)**.edu.ru/subject/9/** | | | Нижняя подача, верхняя подача. Прием и передача мяча. | |
| **3** | Футбол | 3 | [**https://resh.edu.ru/subject/9/**](https://resh.edu.ru/subject/9/) | | | Отработка ударов по неподвижному мячу. | |
| Общее количество часов по модулю «Спортивные игры» | | **15** |  | | |  | |
| **Гимнастика:** | | | | | | | |
| **1** | Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед в группировке | 2 | [**https://resh**](https://resh)**.edu.ru/subject/9/** | | | Инструктаж по ТБ. Подводящие упражнения. | |
| **2** | Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность» | 1 |  | | | Физкультурно-оздоровительная деятельность, коррекция фигуры, профилактика нарушения осанки. | |
| **3** | Кувырок вперед ноги "скрёстно" | 1 |  | | | Подводящие упражнения. | |
| **4** | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 |  | | | Подводящие упражнения. | |
| **5** | Опорные прыжки на гимнастическом козле | 1 |  | | | Подводящие упражнения. | |
| **6** | Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 2 |  | | | Подводящие упражнения. | |
| **7** | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 2 |  | | | Подводящие упражнения. | |
| **8** | Расхождение на гимнастической скамейке в парах | 2 |  | | | Подводящие упражнения. | |
| Общее количество часов по модулю « Гимнастика» | | **12** |  | | | Подводящие упражнения. | |
| **Зимние виды спорта:** | | | | | | | |
| **1** | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1 | **https://resh.edu.ru/subject/9/** | | | Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Развитие выносливости. | |
| **2** | Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом | 2 |  | | | Подводящие упражнения. | |
| **3** | Повороты на лыжах способом переступания | 2 |  | | | Подводящие упражнения. | |
| **4** | Подъем в горку на лыжах способом "лесенка" | 1 |  | | | Подводящие упражнения. | |
| **5** | Спуск на лыжах с пологого склона" | 2 |  | | | Подводящие упражнения. | |
| **6** | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 |  | | | Подводящие упражнения. | |
| Общее количество часов по модулю «Зимние виды спорта» | | **9** |  | | |  | |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | | | | |
| **1** | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | | | 1 | **https://resh.edu.ru/subject/9/** | | Нормативы ГТО. |
| Общее количество часов по модулю « Спорт» | | | | **1** |  | |  |
| **Общее количество по программе** | | | | **68** |  | |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАССЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Основные виды деятельности** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | |
| **1** | Инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 | **https://resh.edu.ru/subject/9/** | Проведение инструктажа по ТБ на занятиях физической культурой. Изучение Олимпийских игр и олимпийского движения. |
| Итогпо разделу | | **1** |  |  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | |
| **1** | Ведение дневника физической культуры. | 1 | **https://resh.edu.ru/subject/9/** | Обучение ведения дневника |
| **2** | Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. | 1 |  | Воспитание физических качеств. |
| **3** | Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. | 1 |  | Обучение способам самостоятельного развития физических качеств. |
| **4** | Способы определения индивидуальной физической нагрузки. | 1 |  |  |
| **5** | Правила проведения измерительных процедур по  оценке физической подготовленности. | 1 |  | Обучение правилам проведения измерительных процедур по  оценке физической подготовленности. |
| **6** | Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. | 1 |  | Обучение регистрации. |
| **7** | Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 |  | Обучение правилам и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. |
| Итог по разделу | | **7** |  |  |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **1** | Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн,  купания в естественных водоёмах. | 1 | **https://resh.edu.ru/subject/9/** | Проведение лекции самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн,  купания в естественных водоёмах. |
| **2** | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. | 1 |  | Проведение лекции гигиены мест занятий физическими упражнениями. |
| **3** | 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 физкульт-пауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. | 1 |  | Комплексы упражнений. |
| Итог по разделу | | **3** |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | |
| **Легкая атлетика:** | | | | |
| **1** | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой | 1 | **https://resh.edu.ru/subject/9/** | Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетики. |
| **2** | Техника спринтерского бега | 7 |  | Выполнение специальных беговых упражнений. |
| **3** | Техника прыжка в высоту и длину | 3 |  | Подводящие упражнения. |
| **4** | Метание малого мяча | 2 |  | Метание малого мяча в цель и на дальность. |
| **5** | Техника длительного бега | 3 |  | Упражнения на выносливость. |
| Общее количество часов по модулю «Легкая атлетика» | | **16** |  |  |
| **Спортивные игры:** | | | | |
| **1** | Баскетбол | 10 | **https://resh.edu.ru/subject/9/** | Ведение мяча, передача мяча. Броски мяча ( от груди, одной рукой, двумя руками ) в корзину. |
| **2** | Волейбол | 9 | **https://resh.edu.ru/subject/9/** | Нижняя подача, верхняя подача. Прием и передача мяча. Игра по правилам волейбола. |
| **3** | Футбол | 6 | **https://resh.edu.ru/subject/9/** | Отработка техники ведения мяча. Игра по правилам. |
| Общее количество часов по модулю «Спортивные игры» | | **25** |  |  |
| **Гимнастика:** | | | | |
| **1** | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Строевой шаг. | 2 | **https://resh.edu.ru/subject/9/** | Проведение инструктажа по ТБ. На занятиях гимнастикой. Изучение строевых упражнений. |
| **2** | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. На месте и в движении. | 5 |  | Подводящие упражнения. |
| **3** | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Висы | 1 |  | Подводящие упражнения. |
| **4** | Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь. | 1 |  | Подводящие упражнения. |
| **5** | Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. | 1 |  | Подводящие упражнения. |
| **6** | Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. | 1 |  | Подводящие упражнения. |
| **7** | Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами и без. | 1 |  | Подводящие упражнения. |
| **8** | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |  | Подводящие упражнения. |
| **9** | Прыжки с пружинного мостика в глубину. | 1 |  | Подводящие упражнения. |
| **10** | Развитие гибкости. | 1 |  | Комплекс упражнений для развития гибкости. |
| Общее количество часов по модулю « Гимнастика» | | **15** |  |  |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | |
| **1** | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | **https://resh.edu.ru/subject/9/** | Нормативы ГТО. |
| Общее количество часов по модулю « Спорт» | | **1** |  |  |
| **Общее количество по программе** | | **68** |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАССЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Основные виды деятельности** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | |
| **1** | Инструктаж по ТБ. Олимпийское движение в России. Краткая характеристика видов спорта. | 1 | **https://resh.edu.ru/subject/9/** | Проведение инструктажа по ТБ на занятиях физической культурой. Изучение Олимпийского движение в России. Краткая характеристика видов спорта. |
| Итогпо разделу | | **1** |  |  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | |
| **1** | Способы самостоятельной двигательной деятельности | 1 | **https://resh.edu.ru/subject/9/** | Физкультурно-игровая деятельность |
| Итог по разделу | | **1** |  |  |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| **Легкая атлетика:** | | | | | |
| **1** | Техника спринтерского бега | 10 | **https://resh.edu.ru/subject/9/** | Выполнение специальных беговых упражнений. |
| **2** | Техника длительного бега | 7 |  | Упражнения на выносливость, СБУ. |
| **3** | Прыжки в длину | 2 |  | Подводящие упражнения. |
| **4** | Метание малого мяча | 10 |  | Метание малого мяча в цель и на дальность. |
| **5** | Прыжок в высоту | 4 |  | Подводящие упражнения. |
| Общее количество часов по модулю «Легкая атлетика» | | **33** |  |  |
| **Спортивные игры:** | | | | | |
| **1** | Баскетбол | 21 | **https://resh.edu.ru/subject/9/** | Ведение мяча, передача мяча. Броски мяча ( от груди, одной рукой, двумя руками ) в корзину. |
| **2** | Волейбол | 19 | **https://resh.edu.ru/subject/9/** | Нижняя подача, верхняя подача. Прием и передача мяча. Игра по правилам волейбола. |
| **3** | Футбол | 7 | **https://resh.edu.ru/subject/9/** | Отработка техники ведения мяча. Игра по правилам. |
| Общее количество часов по модулю «Спортивные игры» | | **47** |  |  |
| **Гимнастика:** | | | | | |
| **1** | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. | 2 | **https://resh.edu.ru/subject/9/** |  |
| **2** | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. На месте и в движении. | 5 |  | Подводящие упражнения |
| **3** | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Висы. | 2 |  | Подводящие упражнения |
| **4** | Акробатические упражнения. | 2 |  | Подводящие упражнения |
| **5** | Упражнения на гимнастической скамейке. | 2 |  | Подводящие упражнения |
| **6** | Прыжки с пружинного мостика в глубину. | 1 |  | Подводящие упражнения |
| **7** | Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. | 1 |  | Подводящие упражнения |
| **8** | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | 1 |  | Подводящие упражнения |
| **9** | Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки. | 1 |  | Подводящие упражнения |
| **10** | Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | 1 |  | Работа со скакалкой |
| **11** | Развитие гибкости. | 1 |  | Упражнения на развитие гибкости |
| Общее количество часов по модулю « Гимнастика» | | **19** |  |  |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | | |
| **1** | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | **https://resh.edu.ru/subject/9/** | Нормативы ГТО. |
| Общее количество часов по модулю « Спорт» | | 1 |  |  |
| **Общее количество по программе** | | **102** |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАССЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Основные виды деятельности** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | |
| **1** | Инструктаж по ТБ. 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. | 1 | | **https://resh.edu.ru/subject/9/** | Проведение инструктажа по ТБ на занятиях физической культурой. Профилактика вредных привычек и их влияние на здоровье. Избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. |
| Итогпо разделу | | **1** | |  |  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | |
| **1** | 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. | 1 | | **https://resh.edu.ru/subject/9/** | Изучение восстановительного массажа и оказании первой медицинской помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. |
| Итог по разделу | | **1** | |  |  |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| **Легкая атлетика:** | | | | | |
| **1** | Техника спринтерского бега | 10 | | **https://resh.edu.ru/subject/9/** | Выполнение специальных беговых упражнений. |
| **2** | Техника длительного бега | 7 | |  | СБУ, упражнения на выносливость. |
| **3** | Прыжки в длину | 2 | |  | Подводящие упражнения |
| **4** | Метание малого мяча | 10 | |  | Метание малого мяча в цель и на дальность. |
| **5** | Прыжок в высоту | 4 | |  | Подводящие упражнения |
| Общее количество часов по модулю «Легкая атлетика» | | **33** | |  |  |
| **Спортивные игры:** | | | | | |
| **1** | Баскетбол | 21 | | **https://resh.edu.ru/subject/9/** | Ведение мяча, передача мяча. Броски мяча ( от груди, одной рукой, двумя руками ) в корзину. |
| **2** | Волейбол | 19 | | **https://resh.edu.ru/subject/9/** | Нижняя подача, верхняя подача. Прием и передача мяча. Игра по правилам волейбола. |
| **3** | Футбол | 6 | | **https://resh.edu.ru/subject/9/** | Отработка техники ведения мяча. Игра по правилам. |
| Общее количество часов по модулю «Спортивные игры» | | **46** | |  |  |
| **Гимнастика:** | | | | | |
| **1** | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. | 2 | | **https://resh.edu.ru/subject/9/** | Проведение инструктажа по ТБ на занятиях гимнастика. Изучение строевых упражнений. |
| **2** | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. На месте и в движении. | 5 | |  | Подводящие упражнения |
| **3** | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Висы. | 2 | |  | Подводящие упражнения |
| **4** | Акробатические упражнения. | 2 | |  | Подводящие упражнения |
| **5** | Упражнения на гимнастической скамейке. | 2 | |  | Подводящие упражнения |
| **6** | Прыжки с пружинного мостика в глубину. | 1 | |  | Подводящие упражнения |
| **7** | Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. | 1 | |  | Подводящие упражнения |
| **8** | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | 1 | |  | Подводящие упражнения |
| **9** | Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки. | 1 | |  | Подводящие упражнения |
| **10** | Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | 1 | |  | Подводящие упражнения |
| **11** | Развитие гибкости. | 1 | |  | Комплекс упражнений для развития гибкости. |
| **12** | Опорные прыжки. | 1 | |  | Подводящие упражнения |
| Общее количество часов по модулю « Гимнастика» | | **20** | |  |  |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | | |
| **1** | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | **https://resh.edu.ru/subject/9/** | | Нормативы ГТО. |
| Общее количество часов по модулю « Спорт» | | 1 |  | |  |
| **Общее количество по программе** | | **102** |  | |  |