

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 24  
имени Героя Советского Союза Пономаренко Виктора Ивановича»  
Энгельского муниципального района Саратовской области

РАССМОТРЕНО


на заседании школьного методического  
объединения учителей общетехнических  
дисциплин и эстетического образования,  
(протокол от 30.08.2022 г. № 1)

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом  
МОУ «СОШ № 24 им. В.И. Пономаренко»  
(протокол от 30.08.2022 г. №1)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
МОУ «СОШ № 24 им. В.И. Пономаренко»

 /Сорокина Е.А./



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МОУ «СОШ № 24 им. В.И. Пономаренко»

 /Лазарева И.В./

«01» сентября 2022 г.

Проект № 229-09

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
для учащихся 5-9 классов  
МОУ «СОШ № 24 им. В.И. Пономаренко»  
на 2022-2027 учебные годы

**Составители:**

Ткаченко Ольга Сергеевна,  
Княжеченко Артем Сергеевич,  
Маликова Екатерина Сергеевна,  
Карпусь Владислав Валентинович,  
учителя физической культуры

Энгельс, 2022г.

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена для учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы.

Рабочая программа составлена на основе нормативно - правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС ООО);
- Приказ от 20.05.2020г. № 254 Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Приказ Минпросвещения России от 23 декабря 2020 г. № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. № 254»
- Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования;
- Основная образовательная программа основного общего образования муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 24 имени Героя Советского Союза Пономаренко Виктора Ивановича» Энгельсского муниципального района Саратовской области;
- Положение о рабочей программе учебного предмета, курса, модуля.

Рабочая программа ориентирована на учебно-методический комплект:

- Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 102 с.
- Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций/ А.П. Матвеев. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2017. – 192 с.
- Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений /А.П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». -2-е изд. –М.: Просвещение, 2011.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» на этапе получения основного общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способно активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном

отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;

- ознакомление с положением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- обучение тактике выполнения физических упражнений, входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Реализация задач:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще развивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формирование знаний физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

развитие высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В настоящей рабочей программе произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями области и возможностями материально-технической базы образовательной организации.

При планировании учебного материала настоящей программы раздел «Лыжные гонки» заменен на углублённое освоение содержания разделов «Кроссовая подготовка». Раздел «Легкая атлетика» реализуется двумя блоками: в 1-м триместре проводятся уроки по темам «Беговые упражнения», «Прыжковые упражнения»; в 3-м триместре «Упражнения в метании малого мяча». Раздел «Знания о физической культуре», содержащий учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 5-9 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с

совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

На освоение учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах предусмотрено часов 348 учебных часов из расчета 2 учебных часа в неделю.

| Класс   | Количество часов<br>в неделю | Количество часов<br>в год |
|---------|------------------------------|---------------------------|
| 5 класс | 2                            | 70                        |
| 6 класс | 2                            | 70                        |
| 7 класс | 2                            | 70                        |
| 8 класс | 2                            | 70                        |
| 9 класс | 2                            | 68                        |

Срок реализации программы 5 лет.

## II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 класс

#### ***Знание о физической культуре.***

Олимпийские игры в древности. Миф о зарождении Олимпийских игр. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Как формировать правильную осанку. Двигательные действия и техническая подготовка. Двигательное умение и двигательный навык. Физическая культура человека. Режим дня. Утренняя гимнастика. Закаливание. Физкультминутки и физкульт-паузы в течение учебных занятий.

Основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

#### ***Способы физической деятельности.***

Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями. Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями. Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями. Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики.

Как оценивать эффективность занятий физическими упражнениями физическими упражнениями. Самоконтроль и самонаблюдение.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Развитие гибкости. Развитие координации движений. Дыхательная гимнастика. Формирование стройной фигуры. Гимнастика для глаз.

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

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.

*Легкая атлетика.* Бег на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.

*Гимнастика с основами акробатики.* Акробатика. Акробатические и гимнастические упражнения. Кувырок вперед в группировке. Кувырок вперед ноги скрестно. Кувырок назад. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

*Лыжная подготовка* заменяется на кроссовую подготовку в связи с недостаточностью материальной базы. Проводится теоретическая часть лыжной подготовки. Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием. Подъем «лесенкой». Подъем «ёлочкой». Подъем «полуёлочкой». Спуск с гор и пологих склонов. Основная стойка. Высокая стойка. Низкая стойка. Преодоление бугров и впадин. Торможение «плугом».

*Кроссовая подготовка.* Чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе.

*Спортивные игры.*

*Баскетбол.* Основные приемы. Ловля и передача двумя руками от груди. Ведение мяча. Бросок мяча двумя руками от груди с места.

*Волейбол.* Основные приемы. Прямая нижняя подача. Прием и подачи мяча снизу. Прием и передача мяча сверху двумя руками.

*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.

## **6 класс**

### ***Знание о физической культуре.***

Возрождение Олимпийских игр. Как возродились Олимпийские игры. Зарождение Олимпийского движения в России. Первые Олимпийские чемпионы.

Физическая подготовка. Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность. Влияние физической подготовки на укрепления здоровья. Основные правила развития физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека. Закаливание.

Основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

### ***Способы физкультурной деятельности.***

Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оценка эффективности занятий физической подготовкой. Оценка физической подготовленности.

**Физическое совершенствование.** Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.

*Легкая атлетика.* Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег. Подготовительные упражнения. Гладкий равномерный бег. Эстафетный бег. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Подводящие упражнения. Бег с преодолением препятствий. Преодоление препятствия наступанием. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Кроссовый бег. Бег по изменяющему грунту. Подводящие упражнения для овладения техникой бега с укороченным шагом. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в высоту с разбега способом «прогнувшись». Подводящие упражнения для освоения техники полета и приземления. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка. Метание малого мяча по движущейся мишени. Метание малого мяча по летящему большому мячу.

*Гимнастика с основами акробатики.* Акробатические комбинации. Учебная комбинация 1. Учебная комбинация 2. Опорный прыжок согнув ноги. Подводящие упражнения. Опорный прыжок через гимнастического козла. Передвижение по гимнастическому бревну. Упражнения на невысокой перекладине. Упражнения на брусьях. Упражнения на разновысоких брусьях. Размахивание изгибами. Ритмическая гимнастика. Прикладные упражнения. Упражнения на кольцах. Лазание по канату. Подготовительные упражнения с резиновым бинтом. Лазание по канату в два приема. Техника захвата. Лазание по гимнастической стенке.

*Лыжная подготовка* заменяется на кроссовую подготовку в связи с недостаточностью материальной базы. Проводится теоретическая часть лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Торможение и поворот упором. Подводящие упражнения. Преодоление небольших трамплинов. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Перешагивание на лыжах небольших препятствий.

*Кроссовая подготовка.* Чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе.

*Спортивные игры.*

*Баскетбол.* Основные правила игры в баскетболе. Передвижения в стойке баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением на другую.

Подводящие упражнения. Остановка двумя шагами. Остановка прыжком. Повороты. Упражнения для укрепления суставов ног. Ловля мяча после его отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техничко-тактические действия баскетболиста. Вбрасывание мяча судьёй. Движения, которые помогают освободиться от опеки соперников при вбрасывании мяча. Передача мяча с лицевой линии. Техничко-тактические действия игроков обороняющейся команды. Техничко-тактические действия игроков атакующей команды. Движения для выполнения точной передачи мяча с лицевой линии.

*Волейбол.* Основные правила игры в волейболе. Поддача мяча. Нижняя боковая поддача. Подводящие упражнения. Верхняя прямая поддача. Подводящие упражнения без мяча. Приём и передача мяча. Тактические действия. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Усложнённые подачи мяча.

*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.

## **7 класс**

### ***Знание о физической культуре.***

Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Основные виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Олимпийские игры Москве и Сочи.

Техническая подготовка. Двигательные действия и техническая подготовка. Двигательное умение и двигательный навык.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека.

Основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

### ***Способы физкультурной деятельности.***

Организация досуга средствами физической культурой. Оценка техники движений. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Ведение дневника самонаблюдения.

***Физическое совершенствование.*** Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***



Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.

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

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.

*Легкая атлетика.* Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег. Подготовительные упражнения. Гладкий равномерный бег. Эстафетный бег. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Подводящие упражнения. Бег с преодолением препятствий. Преодоление препятствия наступанием. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Кроссовый бег. Бег по изменяющему грунту. Подводящие упражнения для овладения техникой бега с укороченным шагом. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в высоту с разбега способом «прогнувшись». Подводящие упражнения для освоения техники полета и приземления. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка. Метание малого мяча по движущейся мишени. Метание малого мяча по летящему большому мячу.

*Гимнастика с основами акробатики.* Акробатические комбинации. Учебная комбинация 1. Учебная комбинация 2. Опорный прыжок согнув ноги. Подводящие упражнения. Опорный прыжок через гимнастического козла. Передвижение по гимнастическому бревну. Упражнения на невысокой перекладине. Упражнения на брусьях. Упражнения на разновысоких брусьях. Размахивание изгибами. Ритмическая гимнастика. Прикладные упражнения. Упражнения на кольцах. Лазание по канату. Подготовительные упражнения с резиновым бинтом. Лазание по канату в два приема. Техника захвата. Лазание по гимнастической стенке.

*Лыжная подготовка* заменяется на кроссовую подготовку в связи с недостаточностью материальной базы. Проводится теоретическая часть лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Торможение и поворот упором. Подводящие упражнения. Преодоление небольших трамплинов. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Перешагивание на лыжах небольших препятствий.

### *Кроссовая подготовка.*

Чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе.

### *Спортивные игры.*

*Баскетбол.* Основные правила игры в баскетболе. Передвижения в стойке баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением на другую. Подводящие упражнения. Остановка двумя шагами. Остановка прыжком. Повороты. Упражнения для укрепления суставов ног. Ловля мяча после его отскока от пола. Ведение

мяча с изменением направления движения. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техничко-тактические действия баскетболиста. Вбрасывание мяча судьёй. Движения, которые помогают освободиться от опеки соперников при вбрасывании мяча. Передача мяча с лицевой линии. Техничко-тактические действия игроков обороняющейся команды. Техничко-тактические действия игроков атакующей команды. Движения для выполнения точной передачи мяча с лицевой линии.

*Волейбол.* Основные правила игры в волейболе. Поддача мяча. Нижняя боковая поддача. Подводящие упражнения. Верхняя прямая поддача. Подводящие упражнения без мяча. Приём и передача мяча. Тактические действия. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Усложнённые подачи мяча.

*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.

## **8 класс**

### ***Знание о физической культуре.***

Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

### ***Способы физкультурной деятельности.***

Составление плана занятий спортивной подготовкой. Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. Комплекс упражнений при ожирении. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики неврозов.

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

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов,

предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.

*Легкая атлетика.* Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в длину с разбега. Прыжок способом «согнув ноги». Прыжок способом «прогнувшись». Метание малого мяча на дальность.

*Гимнастика с основами акробатики.* Акробатические комбинации. Длинный кувырок с разбега (юноши). Подводящие упражнения. Стойка на голове и руках. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Примерная акробатическая комбинация (юноши). Комбинации на гимнастическом бревне (девушки). Поворот на носках в полуприсед. Танцевальные шаги польки. Соскок из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну. Примерная комбинация на гимнастическом бревне (девушки). Наскок на гимнастическую перекладину. Размахивание. Подъем разгибом. Переход из упора в вис. Комбинации на брусьях. Примерная комбинация на параллельных брусьях (юноши). Примерная комбинация на разновысоких брусьях (девушки). Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики (девушки).

*Лыжная подготовка* заменяется на кроссовую подготовку в связи с недостаточностью материальной базы. Проводится теоретическая часть лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход. Торможение боковым соскальзыванием. Техника перехода с одного лыжного хода на другой. Переход без шага. Переход через шаг. Прямой переход. Переход с одновременного хода на попеременный. Переход с неоконченным отталкиванием палкой.

*Кроссовая подготовка.* Чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе.

*Спортивные игры.*

*Баскетбол.* Технические действия. Повороты с мячом на месте. Упражнения для разучивания и совершенствования. Бег с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой снизу. Передачи мяча одной рукой сбоку. Передача мяча двумя руками с отскока от пола. Бросок мяча одной рукой в движении. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча во время передачи. Перехват мяча во время ведения. Накрывание. Тактические действия. Подстраховка. Личная опека. Специальные упражнения для развития физических качеств баскетболиста.

*Волейбол.* Технические действия. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками вперед. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Упражнения для разучивания и совершенствования. Передача мяча сверху двумя руками назад. Передача мяча в прыжке. Прием мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча сверху двумя с перекатом на спине. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Нападающий удар. Прямой нападающий удар. Блокирование. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Групповое блокирование. Тактические действия. Специальные упражнения для развития физических качеств волейболиста.

*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.

## **9 класс**

### ***Знание о физической культуре.***

Туристические походы как форма активного отдыха. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила проведения банных процедур. Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.

Основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

### ***Способы физической деятельности.***

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Измерение функциональных резервов организма.

***Физическое совершенствование.*** Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. Комплекс упражнений при ожирении. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики невротозов.

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

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.

*Легкая атлетика.* Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в длину с разбега. Прыжок способом «согнув ноги». Прыжок способом «прогнувшись». Метание малого мяча на дальность.

*Гимнастика с основами акробатики.* Акробатические комбинации. Длинный кувырок с разбега (юноши). Подводящие упражнения. Стойка на голове и руках. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Примерная акробатическая комбинация (юноши). Комбинации на гимнастическом бревне (девушки). Поворот на носках в полуприсед. Танцевальные шаги польки. Соскок из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну. Примерная комбинация на гимнастическом бревне (девушки). Наскок на гимнастическую перекладину. Размахивание. Подъем разгибом. Переход из упора в вис. Комбинации на брусьях. Примерная комбинация на параллельных брусьях (юноши). Примерная комбинация на разновысоких брусьях (девушки). Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики (девушки).

*Лыжная подготовка* заменяется на кроссовую подготовку в связи с недостаточностью материальной базы. Проводится теоретическая часть лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход. Торможение боковым соскальзыванием. Техника перехода с одного лыжного хода на другой. Переход без шага. Переход через шаг. Прямой переход. Переход с одновременного хода на попеременный. Переход с неоконченным отталкиванием палкой.

*Кроссовая подготовка.* Чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе.

*Спортивные игры.*

*Баскетбол.* Технические действия. Повороты с мячом на месте. Упражнения для разучивания и совершенствования. Бег с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой снизу. Передачи мяча одной рукой сбоку. Передача мяча двумя руками с отскока от пола. Бросок мяча одной рукой в движении. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча во время передачи. Перехват мяча во время ведения. Накрывание. Тактические действия. Подстраховка. Личная опека. Специальные упражнения для развития физических качеств баскетболиста.

*Волейбол.* Технические действия. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками вперед. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Упражнения для разучивания и совершенствования. Передача мяча сверху двумя руками назад. Передача мяча в прыжке. Прием мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча сверху двумя с перекатом на спине. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Нападающий удар. Прямой нападающий удар. Блокирование. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Групповое блокирование. Тактические действия. Специальные упражнения для развития физических качеств волейболиста.

*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.

### III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

*Личностные* результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретают в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В разделе фиксируются:

#### **Требования к личностным результатам:**

патриотическое воспитание, воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

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

эстетическое воспитание, 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;

ценности научного познания, 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;

формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, 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;

трудовое воспитание, 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.

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

адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

**Метапредметные** результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющих в применении накопительных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

### **Требования к метапредметным результатам:**

*Универсальные познавательные действия:*

Базовые логические 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;

Базовые исследовательские действия: 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;

Работа с информацией: 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:*

Общение: 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;

Совместная деятельность (сотрудничество): 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 регулятивные действия:*

Самоорганизация: 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;

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

Эмоциональный интеллект: 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;

Принятие себя и других: 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 характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

## 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 физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине



(мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- 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 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 учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и

анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### 7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### 8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- 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 учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- 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;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### 9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек;
- обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять 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 особенностях

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

##### Тематический план

| Класс | Название раздела/ темы       | Количество часов, отведенных на изучение каждого раздела/ темы | Количество часов, отведенных на проведение   |                       | Основные виды учебной деятельности   | Электронные учебно-методические материалы, цифровые образовательные ресурсы по каждому разделу/теме   |
|-------|------------------------------|--|--|-----------------------|--|---|
|       |                              |  | Теоретической и практической части программы | тестирований, зачетов |  |   |
| 5     | Знания о физической культуре | 4  | 4  | -                     | Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности. Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами. Определять соответствие индивидуальных показателей физического | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/314100/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/314100/</a> |

|  |                                   |   |   |   |   |   |
|--|-----------------------------------|---|---|---|---|---|
|  |                                   |   |   |   | развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития). Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. Характеризовать упражнения по функциональной направленности, отбирать их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки. Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели.   | <a href="#">/7438/start/263294/</a>   |
|  | Способы двигательной деятельности | 6 | 6 | - | Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга. Выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе. Выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их. Готовить места занятий на открытом воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации проводимых занятий. Выполнять требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, подбирать их для занятий в соответствии с погодными условиями. Характеризовать цель и назначение физкультурминуток и физкультпауз в режиме учебного дня. Составлять комплексы физкультурминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности. Выполнять упражнения физкультурминуток и физкультпауз. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a> |
|  | Физкультурно-оздоровительная      | 8 | 8 | - | Проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью. Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>   |

|  |  |    |    |   |  |   |
|--|--|----|----|---|--|---|
|  | деятельность   |    |    |   | <p>эластичности мышц и связок, подвижности суставов. Раскрывать значение развития координации движений. Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке. Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз.</p>   | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/</a></p> |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность (Гимнастика с основами акробатики 12 часов, тестирование – 2) | 52 | 44 | 8 | <p>Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Описывать технику выполнения кувырка вперёд в группировке. Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев в структуре акробатической комбинации. Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно. Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке в структуре акробатической комбинации. Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев. Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла. Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.</p> | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a></p>  |



|  |   |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|
|  | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность (Лёгкая атлетика 14 часов, тестирование – 3, зачет - 1)</p> |  |  | <p>Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции. Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Описывать технику низкого старта. Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений. Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности. Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники. Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять</p> | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a></p> |
|--|---|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |   |   |
|--|--|--|--|--|---|---|
|  |  |  |  |  | грубые ошибки. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.   |   |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность (Кроссовая подготовка 10 часов, тестирование – 1) |  |  |  | Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности. Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» в соответствующей возрастной категории.   |   |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность (Баскетбол 7 часов)                               |  |  |  | Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a> |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность (Волейбол 5                                       |  |  |  | Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> |

|                   |   |    |    |   |   |  |
|-------------------|---|----|----|---|---|--|
|                   | часов)  |    |    |   | <p>выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры). Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты). Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p>  |  |
|                   | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность (Футбол 4 часов, зачет - 1)</p> |    |    |   | <p>Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).</p> | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a></p> |
| Итого в 5 классе: |   | 70 | 62 | 8 |   |  |

|   |                                      |   |   |   |   |  |
|---|--------------------------------------|---|---|---|---|--|
| 6 | Знания о физической культуре         | 4 | 4 | - | <p>Характеризовать основные причины возрождения Олимпийских игр. Характеризовать Пьера де Кубертена как французского учёного просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии – закона олимпийского движения в мире. Называть основные цели Олимпийских игр и раскрывать их гуманистическую направленность. Объяснять смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр. Рассказывать о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов. Раскрывать понятие «физическая подготовка». Раскрывать понятие «физическая подготовленность». Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья. Определять направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья. Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями. Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой. Определять положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой. Соблюдать правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур.</p> | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/</a></p> |
|   | Способы самостоятельной деятельности | 6 | 6 | - | <p>Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования. Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении. Выполнять гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физической подготовкой. Формулировать задачи занятий</p>   | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a></p>   |

|   |    |    |    |   |   |                                     |
|---|----|----|----|---|---|-------------------------------------|
|   |    |    |    |   | физической подготовкой и подбирать для их решения учебное содержание. Составлять планы занятий физической подготовкой, обеспечивать индивидуальную динамику повышения физической нагрузки, исходя из результатов самонаблюдения. Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий). Вести дневник самонаблюдения. Следить за динамикой показателей своего физического развития и физической подготовленности. | <a href="#">/7140/start/262086/</a> |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | 6  | 6  | -  | Выполнять упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп. Составлять комплексы упражнений для развития основных мышечных групп и подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физического развития. Выполнять упражнения для снятия напряжения и укрепления глазных мышц. Составлять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения и подбирать соответствующую дозировку нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений зрения. Подбирать упражнения с учётом индивидуальной формы осанки. Выполнять упражнения на определённые мышечные группы с учётом индивидуальных показателей осанки. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по формированию осанки в соответствии с индивидуальными её показателями. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/</a>   |                                     |
| Спортивно-                                | 47 | 37 | 10 | Описывать технику упражнений, входящих в  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson">https://resh.edu.ru/subject/lesson</a>   |                                     |

|  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|---|
|  | <p>оздоровительная деятельность (Гимнастика с основами акробатики 12 часов, тестирование – 1, зачет - 1)</p> |  |  | <p>акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники.</p>   | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">/7141/start/262054/</a><br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</a><br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/</a></p>  |
|  | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность (Лёгкая атлетика 12 часов, тестирование – 2, зачет - 2)</p>        |  |  | <p>Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением). Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат. Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м. Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях</p> | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a><br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a><br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a><br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a></p> |

|  |   |  |  |  |   |  |
|--|---|--|--|--|---|--|
|  |   |  |  |  | соревновательной деятельности (на максимальный результат). Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат).  |  |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность (Кроссовая подготовка 10 часов, тестирование – 1, зачет - 1) |  |  |  | Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности. Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» в соответствующей возрастной категории. |  |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность (Баскетбол 5 часов, тестирование – 1, зачет - 1)</p> |  |  | <p>Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу.</p> | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a><br/><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a></p> |
|  | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность (Волейбол 4 часа)</p>                                |  |  | <p>Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и</p>  | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a><br/><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a></p> |



|  |  |   |   |   |   |  |
|--|--|---|---|---|---|--|
|  |  |   |   |   | способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности. Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника.   |  |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность (Футбол 4 часа) |   |   |   | Использовать игру в футбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику ведения мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику ведения мяча разными способами во время игровой деятельности. Описывать особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности. Описывать технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a> |
|  | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность   | 7 | 7 | - | Раскрывать роль и значение занятий прикладными физическими упражнениями для жизнедеятельности, их связь с освоением избранной профессиональной деятельности. Описывать технику лазанья спиной к гимнастической стенке и технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали; демонстрировать их в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. Демонстрировать способы преодоления препятствий во время бега по пересечённой местности. Демонстрировать технику преодоления препятствий способом «наступление» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. Выполнять прикладные упражнения, варьировать способы их   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/</a> |

|                   |                              |    |   |   |  |   |
|-------------------|------------------------------|----|---|---|--|---|
|                   |                              |    |   |   | выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Проявлять качества личности при преодолении возникающих трудностей, во время выполнения прикладных упражнений. Включать прикладно-ориентированные упражнения в соревновательную деятельность при организации активного отдыха и досуг. Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств.  |   |
| Итого в 6 классе: |                              | 70 |   |   |  |   |
| 7                 | Знания о физической культуре | 4  | 4 | - | Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России. Характеризовать успехи отечественных спортсменов до распада СССР. Определять и обосновывать перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу. Демонстрировать знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, в олимпийском движении и в России. Проявлять интерес к личности выдающихся спортсменов, называть их фамилии, интересоваться их биографиями и спортивными победами. Характеризовать особенности организации и проведения Олимпийских игр в Москве и в Сочи. Раскрывать понятие «двигательные действия». Характеризовать техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям. Следовать правилам «от простого к | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/</a> |

|  |                                   |   |   |   |   |   |
|--|-----------------------------------|---|---|---|---|---|
|  |                                   |   |   |   | сложному» и «от освоенного к неосвоенному». Приводить примеры подводящих упражнений. Выявлять общность и различия двигательного умения и двигательного навыка, приводить примеры. Характеризовать качества личности, приводить примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности.  |   |
|  | Способы двигательной деятельности | 6 | 6 | - | <p>Организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега. Определять уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям. Определять уровень сформированности техники двигательных действий способом сравнения. Раскрывать роль и значение внимания в процессе освоения новых двигательных действий. Учитывать особенности проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий. Раскрывать роль и значение памяти в процессе освоения новых двигательных действий. Учитывать особенности запоминания двигательных действий при самостоятельном их освоении. Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять. Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий. Определять общее состояние организма в разные временные периоды и оценивать его посредством сравнения с ранее полученными результатами. Планировать занятия технической подготовкой на текущий учебный год. Вести дневник самонаблюдения. Определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств. Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный,</p> | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/</a></p> |

|  |   |    |    |    |   |  |
|--|---|----|----|----|---|--|
|  |   |    |    |    | опережающий или отстающий).   |  |
|  | Физкультурно-оздоровительная деятельность   | 6  | 6  | -  | Выполнять упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития. Выполнять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения. Подбирать и выполнять упражнения с учётом индивидуальной формы осанки.  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/</a>   |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность (Гимнастика с основами акробатики 12 часов, тестирование – 4, зачет – 1) | 47 | 35 | 12 | Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники. Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги и технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности. Выполнять прикладные упражнения в условиях учебной, соревновательной и повседневной деятельности. Выполнять подводящие и подготовительные упражнения. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/</a> |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность (Лёгкая атлетика 12 часов, тестирование – 3, зачет - 1)                  |    |    |    | Демонстрировать технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега. Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности. Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/</a> |

|  |   |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|
|  |   |  |  | <p>способом «прогнувшись» в условиях соревновательной деятельности. Метать малый мяч точно в движущуюся мишень. Описывать технику метания малого мяча по летящему большому мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Метать малый мяч точно в летящий большой мяч. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча.</p>  |  |
|  | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>(Кроссовая подготовка 10 часов, тестирование – 1, зачет - 1)</p> |  |  | <p>Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности. Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» в соответствующей возрастной категории.</p>   |  |
|  | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>(Баскетбол 5 часов)</p>  |  |  | <p>Использовать технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Описывать технику ведения мяча с изменением направления движения, поворотов на месте без мяча и с мячом, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы исправления. Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног. Описывать технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке,</p> | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a></p> |

|  |  |  |  |   |   |
|--|--|--|--|---|---|
|  |  |  |  | анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.   |   |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность (Волейбол 4 часа) |  |  | Использовать технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций. Описывать технику верхней прямой передачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Выполнять неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Выполнять усложнённые подачи мяча в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявлять дисциплинированность на площадке. Уважать соперников и игроков своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями. Соблюдать правила игры. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>   |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность (Футбол 4 часа)   |  |  | Использовать технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций. Выполнять технико-тактические действия при угловом ударе. Выполнять технико-тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Взаимодействовать с игроками своей команды в   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson">https://resh.edu.ru/subject/lesson</a> |

|                 |  |    |    |    |   |   |
|-----------------|--|----|----|----|---|---|
|                 |  |    |    |    | стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявлять дисциплинированность на площадке. Уважать соперников и игроков своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями. Соблюдать правила игры.   | <a href="#">/3200/start/</a>  |
|                 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | 7  | 7  | -  | Выполнять прикладные упражнения в структуре искусственных и естественных полос препятствий. Описывать технику выполнения упражнений на кольцах, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Выполнять упражнения на кольцах, проявлять смелость и хладнокровие. Описывать технику преодоления препятствий прыжковым бегом, демонстрировать её в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. Демонстрировать технику бега по сыпучему грунту во время преодоления учебной дистанции. Выполнять прикладные упражнения, варьировать способы их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Проявлять личные качества (волю, смелость и терпимость) в процессе преодоления полос препятствий. Включать прикладно-ориентированные упражнения в соревновательную деятельность при организации активного отдыха и досуга. Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/</a> |
| Итого в 7 класс |  | 70 | 58 | 12 |   |   |

|    |                               |   |   |   |   |  |
|----|-------------------------------|---|---|---|---|--|
| e: |                               |   |   |   |   |  |
| 8  | Знания о физической культуре. | 4 | 4 | - | <p>Определять цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления. Выделять основные формы занятий оздоровительной физической культурой, определять их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели. Определять цель, задачи и основное содержание спортивного направления. Выделять виды физической подготовки. Определять цель, задачи и основное содержание прикладного направления физической культуры. Выделять основные формы занятий прикладной физической культурой, раскрывать их содержание и направленность. Определять гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения. Раскрывать изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Определять гармоничность собственного телосложения. Раскрывать понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание. Объяснять целесообразность различных видов физической подготовки. Объяснять роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры. Характеризовать признаки правильной осанки, определять виды её нарушения. Объяснять зависимость между формой осанки и здоровьем человека. Выявлять возможные причины её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Измерять части тела и определять индивидуальные особенности телосложения. Выполнять требования безопасности, готовить место занятий, спортивный инвентарь, одежду и обувь. Характеризовать положительное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем организма (дыхание, кровообращение, обменные процессы и др.). Демонстрировать технику выполнения</p> | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/</a></p> |



|  |   |   |   |   |  |   |
|--|---|---|---|---|--|---|
|  |   |   |   |   | основных приёмов массажа.  |   |
|  | Способы двигательной деятельности         | 6 | 6 | - | <p>Определять цель и назначение спортивной подготовки. Характеризовать целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы. Составлять планы-конспекты занятий в системе спортивной подготовки с ориентацией на преимущественное обучение технике двигательных действий и развитие физических качеств. Определять влияние тренировочных занятий на организм. Раскрывать понятие «индивидуальные особенности», определять факторы и причины их появления. Характеризовать зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных занятий. Определять дозировку нагрузки в зависимости от особенностей динамики ЧСС в тренировочном цикле. Определять дозировку нагрузки расчётным способом по количеству повторений, скорости выполнения и величины дополнительного отягощения. Руководствоваться стандартными показателями физической подготовленности при планировании тренировочных занятий спортивной подготовкой.</p> |   |
|  | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 6 | 6 | - | <p>Выполнять упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена. Подбирать дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления. Выполнять упражнения на коррекцию массы тела, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности. Выполнять упражнения для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения.</p>   | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a></p> |

|  |  |    |    |    |  |  |
|--|--|----|----|----|--|--|
|  | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность (Гимнастика с основами акробатики 12 часов, тестирование – 4, зачет - 1)</p> | 45 | 31 | 14 | <p>Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций, объяснять. Выполнять упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена. Подбирать дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления. Выполнять упражнения на коррекцию массы тела, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности. Выполнять упражнения для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения. целесообразность выбора упражнений и последовательность их выполнения в целостной комбинации. Описывать технику длинного кувырка, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику стойки на голове и руках двумя способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами эталонной техники в условиях учебной деятельности. Описывать технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику кувырка назад в упор стоя</p> | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a></p> |
|--|--|----|----|----|--|--|

|  |   |  |  |  |   |
|--|---|--|--|--|---|
|  |   |  |  | <p>ноги врозь в соответствии с образцом эталонной техники. Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности. Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности. Описывать технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне в соответствии с образцом эталонной техники.</p>   |   |
|  | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность (Лёгкая атлетика 10 часов, тестирование – 2, зачет - 2)</p> |  |  | <p>Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге. Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции. Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега</p> | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</a><br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a><br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/</a><br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a></p> |

|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  | <p>способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих достижений в прыжках в длину с разбега. Развивать прыгучесть с помощью специальных упражнений. Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий. Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность.</p> |  |
|  | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность<br/>(Кроссовая подготовка 10 часов, тестирование – 1, зачет - 1)</p> |  |  | <p>Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности. Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» в соответствующей возрастной категории.</p>  |  |

|  |   |  |  |  |   |  |
|--|---|--|--|--|---|--|
|  | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность (Баскетбол 5 часов)</p> |  |  |  | <p>Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику поворотов с мячом на месте, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать повороты с мячом на месте во время игровой деятельности. Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног. Описывать технику бега с изменением направления, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать бег с изменением направления во время игровой деятельности. Использовать изученные упражнения во время игровой деятельности. Описывать технико-тактические действия, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать технико-тактические действия в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.</p> | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a><br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/</a><br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a></p> |
|  | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>                     |  |  |  | <p>Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать технику</p>  | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a></p>   |

|  |   |   |  |  |  |
|--|---|---|--|--|--|
| (Волейбол 4 часа, тестирование – 1, зачет - 1)         |   |   |  | <p>передачи мяча во время учебной и игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.</p> | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/</a></p>             |
| Спортивно-оздоровительная деятельность (Футбол 4 часа) |   |   |  | <p>Применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику ударов по мячу изученными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать удары по мячу изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств футболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.</p>  | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/</a></p> |
| Прикладно ориентированная физкультурная                | 9 | 9 |  | <p>Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения, проявлять. Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической</p>  | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/</a></p>   |

|                   |                              |    |    |    |   |   |
|-------------------|------------------------------|----|----|----|---|---|
|                   | деятельность                 |    |    |    | подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств.  |   |
| Итого в 8 классе: |                              | 70 | 56 | 14 |   |   |
| 9                 | Знания о физической культуре | 4  | 4  | -  | <p>Характеризовать различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств. Выбирать и составлять маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту. Соблюдать технику безопасности, правильно комплектовать и укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь, содержать её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями. Организовывать походный бивак, правильно устанавливать палатки и разводить костёр, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачивании» бивака. Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье». Приводить примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой. Раскрывать понятие «здоровый образ жизни». Раскрывать понятие «рациональное питание». Характеризовать режим питания. Доказывать негативное влияние вредных привычек на здоровье человека. Раскрывать значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек. Раскрывать оздоровительные свойства русской бани, её положительное влияние на восстановление и</p> | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/start/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/</a></p> |

|   |    |    |    |  |  |  |
|---|----|----|----|--|--|--|
|   |    |    |    |  | закаливание организма. Проводить банные процедуры. Соблюдать правила их безопасного проведения. Характеризовать причины возможного появления травм во время занятий физической культурой. Называть основные признаки лёгких травм. Оказывать первую доврачебную помощь при травмах.  |  |
| Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой | 7  | 7  | -  |  | Характеризовать умственный, физический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности. Определять работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности. Раскрывать специфические задачи, которые решаются в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой. Составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Подбирать их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности и включать в самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладно ориентированной физической подготовкой. Составлять и выполнять комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата. Раскрывать понятие «функциональные резервы организма». Измерять резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб. Оценивать и характеризовать индивидуальные результаты. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/</a> |
| Виды двигательной деятельности  | 4  | 4  | -  |  | Составлять комплексы упражнений и подбирать их дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности. Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры. Составлять и выполнять индивидуальные комплексы упражнений для профилактики неврозов и стрессов.  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/</a> |
| Спортивно-  | 47 | 34 | 13 |  | Руководствоваться правилами составления  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson">https://resh.edu.ru/subject/lesson</a>  |



|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  | <p>оздоровительная деятельность (Гимнастика с основами акробатики 12 часов, тестирование – 1, зачет - 1)</p> |  |  | <p>индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Составлять индивидуальные комбинации. Оценивать выполнение акробатической комбинации своих одноклассников с помощью эталонного образца. Описывать технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Описывать технику соскоков, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Разучивать и совершенствовать технику гимнастических комбинаций в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Оценивать выполнение гимнастических комбинаций своими одноклассниками с помощью эталонного образца. Совершенствовать технику ранее освоенных комбинаций и входящих в них упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Описывать технику выполнения вольных упражнений, включающих в себя</p> | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/">/3424/start/</a><br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/</a><br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a></p> |
|--|--|--|--|--|--|

|  |   |  |  |   |   |
|--|---|--|--|---|---|
|  |   |  |  | элементы ритмической гимнастики, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения вольных упражнений (возможно, под музыкальное сопровождение).   |   |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность (Лёгкая атлетика 10 часов, тестирование – 3, зачет - 2)      |  |  | Совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать тренировочные занятия.                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a> |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность (Кроссовая подготовка 10 часов, тестирование – 1, зачет - 1) |  |  | Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности. Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» в соответствующей возрастной категории. |   |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность (Баскетбол 5 часов,  |  |  | Совершенствовать технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Применять технические приёмы игры в баскетбол в   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/</a>  |

|  |   |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|
|  | тестирование – 2)   |  |  | <p>условиях игровой деятельности. Описывать технику передачи мяча освоенными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий. Использовать передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности. Описывать технику бросков, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать броски мяча во время игровой деятельности. Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.</p> | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>  |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность (Волейбол 5 часов, тестирование – 1) |  |  | <p>Применять технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приёмов мяча, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику нападающего удара, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику индивидуального и группового блокирования, анализировать правильность её</p>   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/</a> |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры. Использовать индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.</p> |  |
|  | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность (Футбол 5 часа, зачет - 1)</p> |  |  | <p>Применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику удара по мячу серединой лба, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать удар по мячу серединой лба в учебной и игровой деятельности. Описывать технику остановки мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать остановку мяча изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику</p>  | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/</a><br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/</a><br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/</a></p> |

|                   |   |     |     |    |   |   |
|-------------------|---|-----|-----|----|---|---|
|                   |   |     |     |    | отбора мяча подкатом, анализировать правильность её исполнения; находить ошибки и способы их исправления. Использовать отбор мяча способом подката в условиях учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками при защите и нападении. Использовать упражнения для развития физических качеств футболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.                               |   |
|                   | Прикладно - ориентированная физическая подготовка | 6   | 6   | -  | Совершенствовать технику ранее освоенных прикладно ориентированных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность. Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодный прирост в развитии основных физических качеств. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/</a> |
| Итого в 9 классе: |   | 68  | 55  | 13 |   |   |
| Общее количество  |   | 348 | 291 | 57 |   |   |

|                                       |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| ество<br>часов<br>(5-9<br>класс<br>ы) |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

## V. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

| № урока в разделе/п о порядку                  | Дата проведения |      | Тема урока   |
|--|-----------------|------|--|
|  | план            | факт |  |
| Знания о физической культуре 1 ч               |                 |      |  |
| 1/1  | 1 неделя        |      | Вводный инструктаж по технике безопасности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.   |
| Способы двигательной деятельности 1 ч          |                 |      |  |
| 2/1  | 1 неделя        |      | Организация самостоятельных занятий физической культурой.  |
| Легкая атлетика 7 ч                            |                 |      |  |
| 3/1  | 2 неделя        |      | Инструктаж по технике безопасности. Лёгкая атлетика как вид спорта.                                  |
| 4/2  | 2 неделя        |      | Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. |
| 5/3  | 3 неделя        |      | Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Тестирование.  |
| 6/4  | 3 неделя        |      | Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции.                                |
| 7/5  | 4 неделя        |      | Техника выполнения высокого старта.  |
| 8/6  | 4 неделя        |      | Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения.                                  |
| 9/7  | 5 неделя        |      | Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.  |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 ч  |                 |      |  |
| 10/1   | 5 неделя        |      | Физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья.  |
| 11/2   | 6 неделя        |      | Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки.   |
| Знания о физической культуре 1 ч               |                 |      |  |
| 12/1   | 6 неделя        |      | Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.             |
| Способы двигательной деятельности 1 ч          |                 |      |  |
| 13/1   | 7 неделя        |      | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.  |
| Гимнастика с элементами акробатики 12 (часов); |                 |      |  |
| 14/1   | 7 неделя        |      | Инструктаж по технике безопасности. Гимнастика с основами акробатики.                                |

|   |           |  |  |
|---|-----------|--|--|
| 15/2  | 8 неделя  |  | Гимнастика как вид спорта. Акробатические упражнения.  |
| 16/3  | 8 неделя  |  | Техника выполнения кувырка вперёд в группировке. Тестирование.   |
| 17/4  | 9 неделя  |  | Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд ноги скрестно.         |
| 18/5  | 9 неделя  |  | Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.  |
| 19/6  | 10 неделя |  | Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из упора присев.        |
| 20/7  | 10 неделя |  | Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.   |
| 21/8  | 11 неделя |  | Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат |
| 22/9  | 11 неделя |  | Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики.   |
| 23/10   | 12 неделя |  | Техника опорного прыжка через гимнастического козла. Тестирование.   |
| 24/11   | 12 неделя |  | Техника передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне.                                      |
| 25/12   | 13 неделя |  | Техника передвижения на наклонной гимнастической скамейке.   |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 ч |           |  |  |
| 26/1  | 13 неделя |  | Техника выполнения упражнений для развития координации движений  |
| 27/2  | 14 неделя |  | Комплексы дыхательной гимнастики.  |
| Знания о физической культуре 1 ч              |           |  |  |
| 28/1  | 14 неделя |  | Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека.  |
| Способы двигательной деятельности 1 ч         |           |  |  |
| 29/1  | 15 неделя |  | Физическая нагрузка и способы её дозирования.  |
| Баскетбол 7 ч                                 |           |  |  |
| 30/1  | 15 неделя |  | Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол как спортивная игра.   |
| 31/2  | 16 неделя |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди.   |
| 32/3  | 16 неделя |  | Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди.   |
| 33/4  | 17 неделя |  | Ведение мяча.  |
| 34/5  | 17 неделя |  | Техника ведения баскетбольного мяча.   |
| 35/6  | 18 неделя |  | Бросок мяча двумя руками от груди.   |



|   |           |  |   |
|---|-----------|--|---|
| 36/7  | 18 неделя |  | Техника броска мяча двумя руками от груди с места.                                  |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 ч |           |  |   |
| 37/1  | 19 неделя |  | Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры.                              |
| 38/2  | 19 неделя |  | Техника выполнения дыхательных упражнений.  |
| Знания о физической культуре 1 ч              |           |  |   |
| 39/1  | 20 неделя |  | Закаливание. Закаливающие процедуры как формы занятий физической культурой.         |
| Способы двигательной деятельности 1 ч         |           |  |   |
| 40/1  | 20 неделя |  | Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток.                            |
| Кроссовая подготовка 10 ч                     |           |  |   |
| 41/1  | 21 неделя |  | Инструктаж по технике безопасности. Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе. |
| 42/2  | 21 неделя |  | Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции.                   |
| 43/3  | 22 неделя |  | Бег с заданиями. Подвижная игра: «Невод».   |
| 44/4  | 22 неделя |  | Смешанное передвижение. Подвижная игра: «Вызов номеров».                            |
| 45/5  | 23 неделя |  | Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом. Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи». |
| 46/6  | 23 неделя |  | Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.                        |
| 47/7  | 24 неделя |  | Кросс по слабопересечённой местности. Подвижная игра: «Перебежка с выручкой».       |
| 48/8  | 24 неделя |  | Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Тестирование.                |
| 49/9  | 25 неделя |  | Бег в чередовании с ходьбой 1000 м. Подвижная игра: «Посадка картофеля».            |
| 50/10   | 25 неделя |  | Бег в чередовании с ходьбой 1500м. Подвижная игра: «Выбивной».                      |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 ч |           |  |   |
| 51/1  | 26 неделя |  | Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобранной дозировкой.   |
| Способы двигательной деятельности 1 ч         |           |  |   |
| 52/1  | 26 неделя |  | Оценка эффективности занятий физической культурой.                                  |
| Волейбол 5 ч                                  |           |  |   |
| 53/1  | 27 неделя |  | Инструктаж по технике безопасности. Волейбол как спортивная игра.                   |
| 54/2  | 27 неделя |  | Прямая нижняя подача.   |
| 55/3  | 28 неделя |  | Приём и передача мяча снизу двумя руками.   |

|   |           |  |  |
|---|-----------|--|--|
| 56/4  | 28 неделя |  | Передача мяча сверху двумя руками.   |
| 57/5  | 29 неделя |  | Учебная игра с заданиями.  |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 ч |           |  |  |
| 58/1  | 29 неделя |  | Гимнастика для профилактики нарушений зрения.  |
| Способы двигательной деятельности 1 ч         |           |  |  |
| 59/1  | 30 неделя |  | Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий.   |
| Футбол 4 ч                                    |           |  |  |
| 60/1  | 30 неделя |  | Инструктаж по технике безопасности. Футбол как спортивная игра.  |
| 61/2  | 31 неделя |  | Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.  |
| 62/3  | 31 неделя |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.   |
| 63/4  | 32 неделя |  | Ведение мяча. Учебная игра. Зачет.   |
| Легкая атлетика 7 ч                           |           |  |  |
| 64/1  | 32 неделя |  | Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции.                              |
| 65/2  | 33 неделя |  | Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.  |
| 66/3  | 33 неделя |  | Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».   |
| 67/4  | 34 неделя |  | Упражнения в метании малого мяча. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Тестирование.                                      |
| 68/5  | 34 неделя |  | Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.   |
| 69/6  | 35 неделя |  | Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Зачет.  |
| 70/7  | 35 неделя |  | Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих при метании малого мяча на дальность. |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

| № урока в разделе/п о порядку    | Дата проведения |      | Тема урока |
|----------------------------------|-----------------|------|------------|
|                                  | план            | факт |            |
| Знания о физической культуре 1 ч |                 |      |            |

|  |           |  |  |
|--|-----------|--|--|
| 1/1  | 1 неделя  |  | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.        |
| Способы самостоятельной деятельности 1 ч                 |           |  |  |
| 2/1  | 1 неделя  |  | Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой.   |
| Легкая атлетика 6 ч                                      |           |  |  |
| 3/1  | 2 неделя  |  | Инструктаж по технике безопасности. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.   |
| 4/2  | 2 неделя  |  | Старт с опорой на одну руку. Беговые упражнения.   |
| 5/3  | 3 неделя  |  | Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением.  |
| 6/4  | 3 неделя  |  | Спринтерский бег. Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений.                                 |
| 7/5  | 4 неделя  |  | Старт, стартовый разбег.   |
| 8/6  | 4 неделя  |  | Бег по дистанции, финиширование. Тестирование.   |
| Прикладно ориентированная физкультурная деятельность 4 ч |           |  |  |
| 9/1  | 5 неделя  |  | Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека.                   |
| 10/2   | 5 неделя  |  | Основные физические качества: силы.  |
| 11/3   | 6 неделя  |  | Основные физические качества: быстроты.  |
| 12/4   | 6 неделя  |  | Основные физические качества: выносливости.  |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 ч            |           |  |  |
| 13/1   | 7 неделя  |  | Упражнения для коррекции фигуры.   |
| Знания о физической культуре 1 ч                         |           |  |  |
| 14/1   | 7 неделя  |  | Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии.               |
| Способы самостоятельной деятельности 1 ч                 |           |  |  |
| 15/1   | 8 неделя  |  | Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий.                           |
| Гимнастика с элементами акробатики 12 ч                  |           |  |  |
| 16/1   | 8 неделя  |  | Инструктаж по технике безопасности. Гимнастика с основами акробатики.  |
| 17/2   | 9 неделя  |  | Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения для коррекции фигуры. Тестирование.                           |
| 18/3   | 9 неделя  |  | Опорный прыжок через гимнастического козла.  |
| 19/4   | 10 неделя |  | Техника опорного прыжка. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. |

|   |           |  |  |
|---|-----------|--|--|
| 20/5  | 10 неделя |  | Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла.   |
| 21/6  | 11 неделя |  | Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла.  |
| 22/7  | 11 неделя |  | Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическом бревне и невысокой перекладине.                    |
| 23/8  | 12 неделя |  | Оценка физической подготовленности. Упражнения на брусьях.   |
| 24/9  | 12 неделя |  | Ритмическая гимнастика как одно из направлений оздоровительной физической культуры.                      |
| 25/10   | 13 неделя |  | Упражнения для профилактики нарушений зрения. Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали.     |
| 26/11   | 13 неделя |  | Упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения и комбинации.                                   |
| 27/12   | 14 неделя |  | Техника выполнения гимнастической комбинации. Техника лазанья на гимнастической стенке. Зачет.           |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 ч |           |  |  |
| 28/1  | 14 неделя |  | Комплекс упражнений № 1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища.                        |
| Знания о физической культуре 1 ч              |           |  |  |
| 29/1  | 15 неделя |  | Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.                                    |
| Способы самостоятельной деятельности 1 ч      |           |  |  |
| 30/1  | 15 неделя |  | Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой. |
| Баскетбол 5 ч                                 |           |  |  |
| 31/1  | 16 неделя |  | Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол.                        |
| 32/2  | 16 неделя |  | Техника передвижения в стойке баскетболиста.   |
| 33/3  | 17 неделя |  | Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.   |
| 34/4  | 17 неделя |  | Техника остановки двумя шагами. Тестирование.  |
| 35/5  | 18 неделя |  | Техника остановки прыжком. Техника броска мяча в корзину. Зачет.   |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 ч |           |  |  |
| 36/1  | 18 неделя |  | Упражнения для профилактики нарушений зрения.  |
| Знания о физической культуре 1 ч              |           |  |  |
| 37/1  | 19 неделя |  | Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Закаливание организма.                             |

|   |           |  |   |
|---|-----------|--|---|
| Способы самостоятельной деятельности 1 ч      |           |  |   |
| 38/1  | 19 неделя |  | Оценка эффективности занятий физической культурой.                                    |
| Кроссовая подготовка 10 ч                     |           |  |   |
| 39/1  | 20 неделя |  | Инструктаж по технике безопасности. Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.   |
| 40/2  | 20 неделя |  | Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции. |
| 41/3  | 21 неделя |  | Бег в среднем темпе до 10 мин. Подвижная игра: «Невод». Тестирование.                 |
| 42/4  | 21 неделя |  | Смешанное передвижение. Подвижная игра: «Вызов номеров».                              |
| 43/5  | 22 неделя |  | Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом. Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи».   |
| 44/6  | 22 неделя |  | Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.                          |
| 45/7  | 23 неделя |  | Кросс по слабопересечённой местности. Подвижная игра: «Перебежка с выручкой».         |
| 46/8  | 23 неделя |  | Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.                                |
| 47/9  | 24 неделя |  | Бег в чередовании с ходьбой 1000 м. Подвижная игра: «Посадка картофеля».              |
| 48/10   | 24 неделя |  | Бег в чередовании с ходьбой 1500м. Подвижная игра: «Выбивной». Зачет.                 |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 ч |           |  |   |
| 49/1  | 25 неделя |  | Упражнения для укрепления глазных мышц.   |
| Способы самостоятельной деятельности 1 ч      |           |  |   |
| 50/1  | 25 неделя |  | Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности.           |
| Волейбол 4 ч                                  |           |  |   |
| 51/1  | 26 неделя |  | Инструктаж по технике безопасности. Основные правила игры в волейбол.                 |
| 52/2  | 26 неделя |  | Техника нижней боковой подачи.  |
| 53/3  | 27 неделя |  | Техника приёма и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.                            |
| 54/4  | 27 неделя |  | Передача мяча в разные зоны площадки соперника.                                       |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 ч |           |  |   |
| 55/1  | 28 неделя |  | Упражнения для профилактики нарушения осанки.   |
| 56/2  | 28 неделя |  | Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для растягивания мышц туловища.       |
| Способы самостоятельной деятельности 1 ч      |           |  |   |
| 57/1  | 29 неделя |  | Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление.                                     |

|  |           |  |  |
|--|-----------|--|--|
| Футбол 4 ч   |           |  |  |
| 58/1   | 29 неделя |  | Инструктаж по технике безопасности. Футбол. Основные правила игры в футбол.          |
| 59/2   | 30 неделя |  | Техника ведения мяча с ускорением.   |
| 60/3   | 30 неделя |  | Техника передачи мяча в разных направлениях.   |
| 61/4   | 31 неделя |  | Техника удара с разбега по катящемуся мячу.  |
| Прикладно ориентированная физкультурная деятельность 3 ч |           |  |  |
| 62/1   | 31 неделя |  | Основные физические качества: координации.   |
| 63/2   | 32 неделя |  | Основные физические качества: гибкости, ловкости.                                    |
| 64/3   | 32 неделя |  | Основные физические качества: ловкости.  |
| Легкая атлетика 6 ч                                      |           |  |  |
| 65/1   | 33 неделя |  | Инструктаж по технике безопасности. Гладкий равномерный бег.                         |
| 66/2   | 33 неделя |  | Бег на дистанцию 1000 м и 2000 м. Зачет  |
| 67/3   | 34 неделя |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Зачет.     |
| 68/4   | 34 неделя |  | Разбег, отталкивание.  |
| 69/5   | 35 неделя |  | Полёт, приземление.  |
| 70/6   | 35 неделя |  | Метание малого мяча. Техника метания малого мяча по движущейся мишени. Тестирование. |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

| № урока в разделе/п о порядку         | Дата проведения |      | Тема урока  |
|---------------------------------------|-----------------|------|---|
|                                       | план            | факт |   |
| Знания о физической культуре 1 ч      |                 |      |   |
| 1/1                                   | 1 неделя        |      | Олимпийское движение в России.                                |
| Способы двигательной деятельности 1 ч |                 |      |   |
| 2/1                                   | 1 неделя        |      | Организация досуга средствами физической культуры.            |
| Легкая атлетика 6 ч                   |                 |      |   |
| 3/1                                   | 2 неделя        |      | Инструктаж по технике безопасности. Лёгкая атлетика.          |
| 4//2                                  | 2 неделя        |      | Беговые упражнения. Техника спринтерского бега. Тестирование. |
| 5/3                                   | 3 неделя        |      | Техника гладкого равномерного бега.                           |
| 6/4                                   | 3 неделя        |      | Беговые упражнения и прыжковые упражнения.                    |
| 7/5                                   | 4 неделя        |      | Техника эстафетного бега. Тестирование.                       |

|  |           |  |   |
|--|-----------|--|---|
| 8/6  | 4 неделя  |  | Бег на длинные дистанции.   |
| Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 4 ч |           |  |   |
| 9/1  | 5 неделя  |  | Совершенствование техники лазанья по канату.  |
| 10/2   | 5 неделя  |  | Техника выполнения упражнений разного характера.  |
| 11/3   | 6 неделя  |  | Техника преодоления препятствий прыжковым бегом.  |
| 12/4   | 6 неделя  |  | Техника кроссового бега.  |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 ч            |           |  |   |
| 13/1   | 7 неделя  |  | Виды двигательной деятельности.   |
| 14/2   | 7 неделя  |  | Упражнения для коррекции фигуры.  |
| Знания о физической культуре 1 ч                         |           |  |   |
| 15/1   | 8 неделя  |  | Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания                   |
| Способы двигательной деятельности 1 ч                    |           |  |   |
| 16/1   | 8 неделя  |  | Оценка эффективности занятий физической культурой.  |
| Гимнастика с основами акробатики 12 ч                    |           |  |   |
| 17/1   | 9 неделя  |  | Техника безопасности. Гимнастика с основами акробатики.   |
| 18/2   | 9 неделя  |  | Акробатические комбинации.  |
| 19/3   | 10 неделя |  | Гимнастическая комбинация № 1. Тестирование.  |
| 20/4   | 10 неделя |  | Опорные прыжки. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла. Тестирование. |
| 21/5   | 11 неделя |  | Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла. Тестирование.                  |
| 22/6   | 11 неделя |  | Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне.   |
| 23/7   | 12 неделя |  | Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях.                                     |
| 24/8   | 12 неделя |  | Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях.                                     |
| 25/9   | 13 неделя |  | Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики.   |
| 26/10  | 13 неделя |  | Прикладные упражнения как двигательные действия.  |
| 27/11  | 14 неделя |  | Лазанье по канату. Техника лазанья по канату в два приёма. Тестирование.                                  |
| 28/12  | 14 неделя |  | Лазанье по гимнастической стенке. Зачет.  |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 ч            |           |  |   |
| 29/1   | 15 неделя |  | Комплексы упражнений № 1 с гантелями для развития основных мышечных групп.                                |
| Знания о физической культуре 1 ч                         |           |  |   |
| 30/1   | 15 неделя |  | Успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности                                       |

|   |           |  |   |
|---|-----------|--|---|
| Способы двигательной деятельности 1 ч         |           |  |   |
| 31/1  | 16 неделя |  | Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.  |
| Баскетбол 5 ч                                 |           |  |   |
| 32/1  | 16 неделя |  | Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол.  |
| 33/2  | 17 неделя |  | Техника ловли мяча после отскока от пола.   |
| 34/3  | 17 неделя |  | Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.                       |
| 35/4  | 18 неделя |  | Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.                    |
| 36/5  | 18 неделя |  | Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.                                  |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 ч |           |  |   |
| 37/1  | 19 неделя |  | Комплексы упражнений № 2 с гантелями для развития основных мышечных групп.            |
| Знания о физической культуре 1 ч              |           |  |   |
| 38/1  | 19 неделя |  | Олимпийские игры в Москве и в Сочи.   |
| Способы двигательной деятельности 1 ч         |           |  |   |
| 39/1  | 20 неделя |  | Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия.            |
| Кроссовая подготовка 10 ч                     |           |  |   |
| 40/1  | 20 неделя |  | Инструктаж по технике безопасности. Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.   |
| 41/2  | 21 неделя |  | Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции. |
| 42/3  | 21 неделя |  | Бег в среднем темпе до 10 мин. Подвижная игра: «Невод». Тестирование.                 |
| 43/4  | 22 неделя |  | Смешанное передвижение. Подвижная игра: «Вызов номеров».                              |
| 44/5  | 22 неделя |  | Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом. Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи».   |
| 45/6  | 23 неделя |  | Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.                          |
| 46/7  | 23 неделя |  | Кросс по слабопересечённой местности. Подвижная игра: «Перебежка с выручкой».         |
| 47/8  | 24 неделя |  | Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.                                |
| 48/9  | 24 неделя |  | Бег в чередовании с ходьбой 1000 м. Подвижная игра: «Посадка картофеля».              |
| 49/10   | 25 неделя |  | Бег в чередовании с ходьбой 1500 м. Подвижная игра: «Выбивной». Зачет.                |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 ч |           |  |   |
| 50/1  | 25 неделя |  | Упражнения для профилактики нарушений зрения.   |
| Способы двигательной деятельности 1 ч         |           |  |   |



|  |           |  |  |
|--|-----------|--|--|
| 51/1   | 26 неделя |  | Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.                 |
| Волейбол 4 ч   |           |  |  |
| 52/1   | 26 неделя |  | Инструктаж по технике безопасности. Волейбол.  |
| 53/2   | 27 неделя |  | Совершенствование техники приёма и передачи мяча.  |
| 54/3   | 27 неделя |  | Техника верхней прямой передачи.   |
| 55/4   | 28 неделя |  | Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку.         |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 ч            |           |  |  |
| 56/1   | 28 неделя |  | Упражнения для профилактики нарушения осанки.  |
| Способы двигательной деятельности 1 ч                    |           |  |  |
| 57/1   | 29 неделя |  | Самонаблюдение и самоконтроль. Ведение дневника самонаблюдения.                          |
| Футбол 4 ч   |           |  |  |
| 58/1   | 29 неделя |  | Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. |
| 59/2   | 30 неделя |  | Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.     |
| 60/3   | 30 неделя |  | Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу.                            |
| 61/4   | 31 неделя |  | Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара.                    |
| Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 3 ч |           |  |  |
| 62/1   | 31 неделя |  | Техника бега по сыпучему грунту.   |
| 63/2   | 32 неделя |  | Полосы препятствий.  |
| 64/3   | 32 неделя |  | Проявление воли, смелости и терпимости к трудностям.                                     |
| Легкая атлетика 6 ч                                      |           |  |  |
| 65/1   | 33 неделя |  | Инструктаж по технике безопасности. Прыжковые упражнения.                                |
| 66/2   | 33 неделя |  | Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Тестирование.                   |
| 67/3   | 34 неделя |  | Метание малого мяча. Зачет.  |
| 68/4   | 34 неделя |  | Техника метания малого мяча по движущейся мишени.  |
| 69/5   | 35 неделя |  | Техника метания малого мяча по летящему большому мячу.                                   |
| 70/6   | 35 неделя |  | Техника метания малого мяча по летящему на высоте 2–3 м                                  |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

| № урока в разделе/п о порядку                       | Дата проведения |      | Тема урока   |
|---|-----------------|------|--|
|   | план            | факт |  |
|   | 8 класс         |      |  |
| Знания о физической культуре 1 ч                    |                 |      |  |
| 1/1   | 1 неделя        |      | Физическая культура в современном обществе.  |
| Способы двигательной деятельности 1 ч               |                 |      |  |
| 2/1   | 1 неделя        |      | Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.                   |
| Легкая атлетика 5 ч                                 |                 |      |  |
| 3/1   | 2 неделя        |      | Инструктаж по технике безопасности. Лёгкая атлетика.                                       |
| 4/2   | 2 неделя        |      | Совершенствование техники спринтерского бега. Тестирование.                                |
| 5/3   | 3 неделя        |      | Техника низкого старта с последующим ускорением.   |
| 6/4   | 3 неделя        |      | Техника скоростного бега по дистанции.   |
| 7/5   | 4 неделя        |      | Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Тестирование.                          |
| Прикладно-ориентированная физическая подготовка 5 ч |                 |      |  |
| 8/1   | 4 неделя        |      | Совершенствование техники ранее разученных прикладно-ориентированных упражнений в беге.    |
| 9/2   | 5 неделя        |      | Совершенствование техники ранее разученных прикладно ориентированных упражнений в прыжках. |
| 10/3  | 5 неделя        |      | Преодоление полосы препятствий.  |
| 11/4  | 6 неделя        |      | Общефизическая подготовка.   |
| 12/5  | 6 неделя        |      | Совершенствование техники ранее разученных прикладно ориентированных упражнений в беге.    |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 ч       |                 |      |  |
| 13/1  | 7 неделя        |      | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.             |
| Знания о физической культуре 1 ч                    |                 |      |  |
| 14/1  | 7 неделя        |      | Формы занятий оздоровительной физической культурой.  |
| Способы двигательной деятельности 1 ч               |                 |      |  |
| 15/1  | 8 неделя        |      | Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.                   |
| Гимнастика с элементами акробатики 12 ч             |                 |      |  |
| 16/1  | 8 неделя        |      | Инструктаж по технике безопасности.  |

|   |           |  |  |
|---|-----------|--|--|
|   |           |  | Акробатические упражнения и комбинации.  |
| 17/2  | 9 неделя  |  | Акробатические комбинации. Тестирование.   |
| 18/3  | 9 неделя  |  | Совершенствование техники акробатических упражнений.                                   |
| 19/4  | 10 неделя |  | Длинный кувырок с разбега. Подводящие упражнения. Тестирование.                        |
| 20/5  | 10 неделя |  | Стойка на голове и руках, толчком одной.   |
| 21/6  | 11 неделя |  | Техника стойки на голове и руках, силой. Тестирование.                                 |
| 22/7  | 11 неделя |  | Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь. Тестирование.                            |
| 23/8  | 12 неделя |  | Техника размахивания на гимнастической перекладине.                                    |
| 24/9  | 12 неделя |  | Техника подъёма разгибом на гимнастической перекладине.                                |
| 25/10   | 13 неделя |  | Техника соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины.                       |
| 26/11   | 13 неделя |  | Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях.                             |
| 27/12   | 14 неделя |  | Техника выполнения гимнастической комбинации. Зачет.                                   |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 ч |           |  |  |
| 28/1  | 14 неделя |  | Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.         |
| Знания о физической культуре 1 ч              |           |  |  |
| 29/1  | 15 неделя |  | Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  |
| Способы двигательной деятельности 1 ч         |           |  |  |
| 30/1  | 15 неделя |  | Составление плана занятий спортивной подготовкой.                                      |
| Баскетбол 5 ч                                 |           |  |  |
| 31/1  | 16 неделя |  | Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол.   |
| 32/2  | 16 неделя |  | Совершенствование техники изученных приёмов игры в баскетбол.                          |
| 33/3  | 17 неделя |  | Техника поворотов с мячом на месте и передача мяча одной рукой.                        |
| 34/4  | 17 неделя |  | Техника передачи мяча при встречном движении. Тестирование.                            |
| 35/5  | 18 неделя |  | Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Зачет.                                 |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 ч |           |  |  |
| 36/1  | 18 неделя |  | Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. |
| Знания о физической культуре 1 ч              |           |  |  |

|   |           |  |  |
|---|-----------|--|--|
| 37/1  | 19 неделя |  | Адаптивная и лечебная физическая культура. Восстановительный массаж.   |
| Способы двигательной деятельности 1 ч         |           |  |  |
| 38/1  | 19 неделя |  | Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности.   |
| Кроссовая подготовка 10 ч                     |           |  |  |
| 39/1  | 20 неделя |  | Инструктаж по технике безопасности. Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.  |
| 40/2  | 20 неделя |  | Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции.  |
| 41/3  | 21 неделя |  | Бег в среднем темпе до 10 мин. Подвижная игра: «Невод». Тестирование.  |
| 42/4  | 21 неделя |  | Смешанное передвижение. Подвижная игра: «Вызов номеров».   |
| 43/5  | 22 неделя |  | Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом. Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи».  |
| 44/6  | 22 неделя |  | Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.   |
| 45/7  | 23 неделя |  | Кросс по слабопересечённой местности. Подвижная игра: «Перебежка с выручкой».  |
| 46/8  | 23 неделя |  | Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.   |
| 47/9  | 24 неделя |  | Бег в чередовании с ходьбой 1000 м. Подвижная игра: «Посадка картофеля».   |
| 48/10   | 24 неделя |  | Бег в чередовании с ходьбой 1500м. Подвижная игра: «Выбивной». Зачет.  |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 ч |           |  |  |
| 49/1  | 25 неделя |  | Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы. |
| Способы двигательной деятельности 2 ч         |           |  |  |
| 50/1  | 25 неделя |  | Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий.   |
| Волейбол 4 ч                                  |           |  |  |
| 51/1  | 26 неделя |  | Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Совершенствование техники приёмов игры в волейбол.                                 |
| 52/2  | 26 неделя |  | Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд. Тестирование.  |
| 53/3  | 27 неделя |  | Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой, сверху двумя руками назад.  |
| 54/4  | 27 неделя |  | Техника передачи мяча в прыжке, приёма мяча двумя руками снизу. Зачет.   |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 ч |           |  |  |

|   |           |  |   |
|---|-----------|--|---|
| 55/1  | 28 неделя |  | Гимнастика для глаз.  |
| 56/2  | 28 неделя |  | Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения                          |
| Способы двигательной деятельности 1 ч               |           |  |   |
| 57/1  | 29 неделя |  | Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов. |
| Футбол 4 ч  |           |  |   |
| 58/1  | 29 неделя |  | Инструктаж по технике безопасности. Футбол. Технические действия.                                       |
| 59/2  | 30 неделя |  | Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.  |
| 60/3  | 30 неделя |  | Техника удара по мячу серединой подъёма стопы.  |
| 61/4  | 31 неделя |  | Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.  |
| Прикладно ориентированная физическая подготовка 4 ч |           |  |   |
| 62/1  | 31 неделя |  | Совершенствование техники ранее разученных прикладно ориентированных упражнений в прыжках.              |
| 63/2  | 32 неделя |  | Преодоление полосы препятствий.   |
| 64/3  | 32 неделя |  | Физические упражнения общеразвивающей направленности.   |
| 65/4  | 33 неделя |  | Развитии основных физических качеств.   |
| Легкая атлетика 5 ч                                 |           |  |   |
| 66/1  | 33 неделя |  | Инструктаж по технике безопасности. Планирование тренировочных занятий в процессе.                      |
| 67/2  | 34 неделя |  | Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.                                |
| 68/3  | 34 неделя |  | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Зачет.                                   |
| 69/4  | 35 неделя |  | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Зачет.                                      |
| 70/5  | 35 неделя |  | Упражнения для развития прыгучести.   |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

| № урока в | Дата проведения | Тема урока |
|-----------|-----------------|------------|
|-----------|-----------------|------------|

|   |          |      |   |
|---|----------|------|---|
| разделе/п<br>о порядку  | 1 план   | факт |   |
| Знания о физической культуре 1 ч  |          |      |   |
| 1/1   | 1 неделя |      | Физическая культура в современном обществе.   |
| Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой 1 ч |          |      |   |
| 2/1   | 1 неделя |      | Профессионально-прикладная физическая подготовка. Виды труда.                             |
| Легкая атлетика 5 ч   |          |      |   |
| 3/1   | 2 неделя |      | Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения.                                   |
| 4/2   | 2 неделя |      | Бег на средние, длинные и короткие дистанции. Прыжковые упражнения.                       |
| 5/3   | 3 неделя |      | Высокий старт. Низкий старт. Тестирование.  |
| 6/4   | 3 неделя |      | Бег с преодолением препятствий. Упражнения в метании малого мяча.                         |
| 7/5   | 4 неделя |      | Метание малого мяча. Бег по пересечённой местности. Тестирование.                         |
| Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 3 ч                    |          |      |   |
| 8/1   | 4 неделя |      | Совершенствование техники ранее освоенных прикладно ориентированных упражнений в беге.    |
| 9/2   | 5 неделя |      | Совершенствование техники ранее освоенных прикладно ориентированных упражнений в прыжках. |
| 10/3  | 5 неделя |      | Развитие основных физических качеств: силы.   |
| Виды двигательной деятельности 1 ч  |          |      |   |
| 11/1  | 6 неделя |      | Составлять комплексы упражнений и подбирать их дозировку.                                 |
| Знания о физической культуре 1 ч  |          |      |   |
| 12/1  | 6 неделя |      | Туристские походы как форма активного отдыха.   |
| Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой 1 ч |          |      |   |
| 13/1  | 7 неделя |      | Профессионально-прикладная физическая подготовка. Виды труда.                             |
| Гимнастика с элементами акробатики 12 ч                                     |          |      |   |
| 14/1  | 7 неделя |      | Инструктаж по технике безопасности. Гимнастика с основами акробатики.                     |
| 15/2  | 8 неделя |      | Акробатические упражнения и комбинации.   |
| 16/3  | 8 неделя |      | Совершенствование техники кувырка с разбега. Тестирование.                                |
| 17/4  | 9 неделя |      | Полоса препятствий.   |

|   |           |  |  |
|---|-----------|--|--|
| 18/5  | 9 неделя  |  | Акробатическая комбинация. Развитие координации движений.  |
| 19/6  | 10 неделя |  | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.  |
| 20/7  | 10 неделя |  | Прыжки на точность отталкивания и приземления.   |
| 21/8  | 11 неделя |  | Техника соскока из упора присев в стойку боком.  |
| 22/9  | 11 неделя |  | Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Подтягивание. Зачет.  |
| 23/10   | 12 неделя |  | Ритмическая гимнастика. Отжимания в упоре лёжа.  |
| 24/11   | 12 неделя |  | Приседания на одной ноге «пистолетом».   |
| 25/12   | 13 неделя |  | Круговая тренировка. Развитие выносливости.  |
| Виды двигательной деятельности 1 ч  |           |  |  |
| 26/1  | 13 неделя |  | Показатели физической и умственной работоспособности..   |
| Знания о физической культуре 1 ч  |           |  |  |
| 27/1  | 14 неделя |  | Здоровье и здоровый образ жизни.   |
| Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой 1 ч |           |  |  |
| 28/1  | 14 неделя |  | Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.  |
| Баскетбол 5 ч   |           |  |  |
| 29/1  | 15 неделя |  | Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол. Игра по правилам.   |
| 30/2  | 15 неделя |  | Техника передачи мяча одной рукой снизу. Учебно-тренировочная игра.  |
| 31/3  | 16 неделя |  | Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Тестирование.  |
| 32/4  | 16 неделя |  | Техника броска мяча одной рукой в движении.  |
| 33/5  | 17 неделя |  | Техника штрафного броска. Учебно-тренировочная игра. Тестирование.   |
| Виды двигательной деятельности 1 ч  |           |  |  |
| 34/1  | 17 неделя |  | Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры.  |
| Знания о физической культуре 1 ч  |           |  |  |
| 35/1  | 18 неделя |  | Правила проведения банных процедур. Оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха. |
| Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой 1 ч |           |  |  |
| 36/1  | 18 неделя |  | Физические упражнения для самостоятельных занятий.   |
| Кроссовая подготовка 10 ч   |           |  |  |

|   |           |  |  |
|---|-----------|--|--|
| 37/1  | 19 неделя |  | Инструктаж по технике безопасности. Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.              |
| 38/2  | 19 неделя |  | Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции.            |
| 39/3  | 20 неделя |  | Бег в среднем темпе до 10 мин. Подвижная игра: «Невод». Тестирование.                            |
| 40/4  | 20 неделя |  | Смешанное передвижение. Подвижная игра: «Вызов номеров».   |
| 41/5  | 21 неделя |  | Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом. Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи».              |
| 42/6  | 21 неделя |  | Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.                                     |
| 43/7  | 22 неделя |  | Кросс по слабопересечённой местности. Подвижная игра: «Перебежка с выручкой».                    |
| 44/8  | 22 неделя |  | Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.   |
| 45/9  | 23 неделя |  | Бег в чередовании с ходьбой 1000 м. Подвижная игра: «Посадка картофеля». Зачет.                  |
| 46/10   | 23 неделя |  | Бег в чередовании с ходьбой 1500м. Подвижная игра: «Выбивной».                                   |
| Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой 1 ч |           |  |  |
| 47/1  | 24 неделя |  | Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости.                    |
| Виды двигательной деятельности 4 ч  |           |  |  |
| 48/1  | 24 неделя |  | Составлять и выполнять индивидуальные комплексы упражнений для профилактики неврозов и стрессов. |
| Волейбол 5 ч  |           |  |  |
| 49/1  | 25 неделя |  | Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Технические действия.                              |
| 50/2  | 25 неделя |  | Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.                                    |
| 51/3  | 26 неделя |  | Приём мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар.  |
| 52/4  | 26 неделя |  | Техника прямого нападающего удара. Тестирование.   |
| 53/5  | 27 неделя |  | Техника группового блокирования. Передача мяча из зоны защиты в зону нападения.                  |
| Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой 1 ч |           |  |  |
| 54/1  | 27 неделя |  | Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата.  |
| Футбол 5 ч  |           |  |  |
| 55/1  | 28 неделя |  | Инструктаж по технике безопасности. Футбол.  |



|   |           |  |  |
|---|-----------|--|--|
| 56/2  | 28 неделя |  | Технические действия. Техника удара по мячу серединой лба.                         |
| 57/3  | 29 неделя |  | Специальные прыжковые упражнения. Техника остановки мяча подошвой. Зачет.          |
| 58/4  | 29 неделя |  | Прыжки в полуприседе. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. |
| 59/5  | 30 неделя |  | Бег с максимальной скоростью. Техника остановки мяча грудью.                       |
| Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой 1 ч |           |  |  |
| 60/1  | 30 неделя |  | Измерение функциональных резервов организма.                                       |
| Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 3 ч                    |           |  |  |
| 61/1  | 31 неделя |  | Развитие основных физических качеств: быстроты.                                    |
| 62/2  | 31 неделя |  | Развитие основных физических качеств: выносливости, координации движений.          |
| 63/3  | 32 неделя |  | Развитие основных физических качеств: гибкости, ловкости.                          |
| Легкая атлетика 5 ч   |           |  |  |
| 64/1  | 32 неделя |  | Инструктаж по технике безопасности. Кроссовый бег. Прыжок в длину с места. Зачет.  |
| 65/2  | 33 неделя |  | Метание малого мяча с места. Зачет.  |
| 66/3  | 33 неделя |  | Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места. Тестирование.                  |
| 67/4  | 34 неделя |  | Бег с равномерной скоростью.   |
| 68/5  | 34 неделя |  | Прыжки с продвижением и изменением направлений.                                    |