

Приложение к образовательной программе ООО
МБОУ Междуреченская СОШ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и молодежной политики
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
Управление образования администрации Кондинского района

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для 5-9 класса основного общего образования
(базовый уровень)

Междуреченский

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа по физической культуре на уровень основного общего образования для обучающихся 5-9-х классов разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018;
- концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 № 3894-р;
- федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».

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

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по

физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе).

5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс – 68ч.

Для реализации программы используются учебники, допущенные к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, приказом Минпросвещения от 21.09.2022 № 858: Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение

Электронные образовательные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательными организациями имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования приказом Минпросвещения от 02.08.2022 № 653:

- [Физическая культура - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](http://resh.edu.ru)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

9 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование.

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России; объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры, Баскетбол, Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры, Баскетбол, Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры, Баскетбол, Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры, Баскетбол, Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры, Баскетбол, Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

Поурочное планирование 5 класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов
Модуль «Легкая атлетика», «Спорт (ГТО)»				
1			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности. Высокий старт, бег с ускорением.	1
2			Составление дневника физической культуры. Высокий старт, развитие скоростных способностей. Контрольное упражнение (тест)- бег 30м.	1
3			Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Контрольные упражнения (тест) – бег 500 метров.	1
4			Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Контрольные упражнения (тест) – бег 1000 метров.	1
5			Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1
6			Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Контрольное упражнение (тест)- Прыжок в длину с места.	1
7			Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6м. Контрольные упражнения (тест) – подъём туловища за 1 минуту из положения лёжа на спине.	1
8			Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6м. Наклон вперёд из положения стоя - тестирование.	1
9			Подтягивание: мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая перекладина.	1
10			Правила развития физических качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
11			Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Метание мяча на дальность.	1
12			Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1
Модуль «Спортивные игры: мини-футбол»				
13			Техника безопасности на уроках футбола. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в	1

			футболе.	
14			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра.	1
15			Ведение футбольного мяча. Удар по неподвижному мячу. Удары по воротам на точность попадания в цель. Учебная игра.	1
16			Обводка мячом ориентиров. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Учебная игра.	1
Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»				
17			Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
18			Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения лёжа. Перекатом назад стойка на лопатках. Упражнения в равновесии на полу и скамейке (ласточка).	1
19			Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1
20			Формирование правильной осанки. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд и назад. Развитие гибкости.	1
21			Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. Прыжки со скакалкой.	1
22			Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1
23			Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Д: ходьба по бревну приставным шагом. М: Вис согнувшись, вис прогнувшись	1
24			Д: приседания и повороты в приседе; М: Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1
25			Д: соскок с бревна прогнувшись; М: поднимание прямых и согнутых ног в виси; упоры на бревне, жерди, перекладине.	1
26			Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	1
27			Опорный прыжок. Вскок в упор присев с разбега, соскок прогнувшись. Подтягивания. Развитие силовых способностей.	1
28			Опорный прыжок – зачёт. Прыжки со скакалкой.	1
Модуль «Спортивные игры: Волейбол»				
29			Правила техники безопасности на уроках волейбола. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1
30			Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в	1

			подаче мяча.	
31			Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1
32			Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1
Модуль « Зимние виды спорта»				
33			Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1
34			Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1
35			Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1
36			Повороты на лыжах.	1
37			Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1
38			Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1
39			Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок».	1
40			Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1
41			Спуски на лыжах. Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1
42			Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 2 км.	1
43			Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1
44			Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1
45			Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1
46			Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1
Модуль «Спорт (ГТО)»				
47			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
48			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
Модуль «Спортивные игры: Волейбол»				
49			Правила техники безопасности на уроках. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1
50			Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1
Модуль «Спортивные игры: Баскетбол»				

51			Правила техники безопасности на уроках. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1
52			Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1
53			Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1
54			Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.	1
55			Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Тактические и технические действия баскетболиста в игре.	1
Модуль «Легкая атлетика», «Спорт (ГТО)»				
56			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
57			Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега. Контрольное упражнение (тест) – прыжки со скакалкой.	1
58			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» на результат. Метание малого мяча в цель.	1
59			Низкий старт. Метание малого мяча на дальность.	1
60			Высокий старт. Контрольные упражнения (тест) – челночный бег 4х9 метров.	1
61			Высокий старт, развитие скоростных способностей. Контрольные упражнения (тест) – бег 500 метров.	1
62			Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Метание мяча на дальность.	1
63			Метание мяча на дальность.	1
64			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
65			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
66			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
67			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
68			Беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры по выбору детей.	1

Поурочное планирование 6 класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов
Модуль «Легкая атлетика», «Спорт (ГТО)»				
1			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности. Высокий старт, бег с ускорением.	1
2			Составление дневника физической культуры. Высокий старт, развитие скоростных способностей. Контрольное упражнение (тест)- бег 30м.	1
3			Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Контрольные упражнения (тест) – бег 500 метров.	1
4			Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Контрольные упражнения (тест) – бег 1000 метров.	1
5			Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1
6			Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Контрольное упражнение (тест)- Прыжок в длину с места.	1
7			Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6м. Контрольные упражнения (тест) – подъём туловища за 1 минуту из положения лёжа на спине.	1
8			Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6м. Наклон вперёд из положения стоя - тестирование.	1
9			Подтягивание: мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая перекладина.	1
10			Правила развития физических качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
11			Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Метание мяча на дальность.	1
12			Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1
13			Беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
Модуль «Спортивные игры: Волейбол »				
14			Техника безопасности на уроках волейбола. Прием мяча сверху. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
15			Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1
16			Совершенствование элементов волейбола.	1

Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»				
17			Правила техники безопасности на уроках гимнастики. 2-3 кувырка вперед и назад слитно. Мост из положения стоя (д), лежа (м). Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
18			Акробатика. Кувырки, стойки. Упражнения в равновесии на полу и скамейке (ласточка).	1
19			Упражнения на низком гимнастическом бревне и перекладине. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1
20			Формирование правильной осанки. Развитие гибкости. Упражнения на снарядах	1
21			Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. Прыжки со скакалкой.	1
22			Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1
23			Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Д: ходьба по бревну приставным шагом. М: Вис согнувшись, вис прогнувшись	1
24			Д: приседания и повороты в приседе; М: Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1
25			Д: соскок с бревна прогнувшись; М: поднятие прямых и согнутых ног в вися; упоры на бревне, жерди, перекладине.	1
26			Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	1
27			Опорный прыжок. Вскок в упор присев с разбега, соскок прогнувшись. Подтягивания. Развитие силовых способностей.	1
28			Опорный прыжок – зачёт. Прыжки со скакалкой.	1
Модуль «Спортивные игры: Волейбол, баскетбол»				
29			Правила техники безопасности на уроках волейбола. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1
30			Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1
31			Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. подача мяча.	1
32			Техника безопасности на уроках баскетбола. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении после ведения. Передачи от груди, ведение мяча в беге, ведение баскетбольного мяча змейкой правой и левой рукой. Эстафеты с ведением мяча змейкой между стоек и передачей одной рукой.	1
Модуль « Зимние виды спорта»				
33			Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным	1

			одношажным ходом.	
34			Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1
35			Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1
36			Повороты на лыжах.	1
37			Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1
38			Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1
39			Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок».	1
40			Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1
41			Спуски на лыжах. Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1
42			Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 2 км.	1
43			Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1
44			Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1
45			Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1
46			Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1
Модуль «Спорт (ГТО)»				2
47			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
48			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
Модуль «Спортивные игры: Баскетбол»				
49			Правила техники безопасности на уроках. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1
50			Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Тактические и технические действия баскетболиста в игре.	1
51			Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении после ведения. Передача мяча двумя руками после ведения (в движении). Передачи от груди, ведение мяча в беге, ведение баскетбольного мяча змейкой правой и левой рукой.	1
52			Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Тактические и технические действия баскетболиста в игре. Учебная игра.	1
Модуль «Спортивные игры: Футбол»				
53			Техника безопасности на уроках футбола. Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	1

54			Удар по катящемуся мячу с разбега. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча.	1
55			Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки. Ведение мяча.	1
Модуль «Легкая атлетика», «Спорт (ГТО)»				
56			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
57			Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега. Контрольное упражнение (тест) – прыжки со скакалкой.	1
58			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» на результат. Метание малого мяча в цель.	1
59			Низкий старт. Метание малого мяча на дальность.	1
60			Высокий старт. Контрольные упражнения (тест) – челночный бег 4х9 метров. Метание мяча на дальность	1
61			Высокий старт, развитие скоростных способностей. Контрольные упражнения (тест) – бег 500 метров.	1
62			Метание мяча на дальность.	1
63			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
64			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
65			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
66			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
Модуль «Спортивные игры: Футбол»				
67			Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	1
68			Удар по катящемуся мячу с разбега. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча.	1

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	К-во часов
І четверть (16 ч)				
Легкая атлетика (7 ч)				
1.			Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Знания о физической культуре. Разучивание техники низкого старта.	1
2.			Низкий старт. Контрольное упражнение - Прыжок в длину с места.	1
3.			Низкий старт. Контрольное упражнение - челночный бег 4x9	1
4.			Контрольное упражнение - Бег на короткую дистанцию – 30 м с низкого старта: М.: 5.9-5.4-4.8 Д.:6.3-5.8-5.0	1
5.			Метание малого мяча 150г с разбега. Контрольное упражнение - Бег на короткую дистанцию – 60 м с низкого старта : М-9.4,10.2,11,0 Д-9.8,10.4,11.2	1
6.			Бег на длинную дистанцию 500 и 1000 м.	1
7.			Бег на длинную дистанцию кросс 2000 м.	1
Баскетбол (4 ч)				
8.			Техника безопасности на уроках баскетбола; Повороты на месте. Контрольное упражнение - Прыжки через скакалку за 1 мин.	1
9.			Ведение мяча с изменением направления.	1
10.			Передача одной рукой от плеча.	1
11.			Броски по кольцу после ловли.	1
Модуль «Спорт (ГТО)» (5 ч)				
12.			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. <i>Контрольные упражнения (тест)</i> - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
13.			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. <i>Контрольные упражнения (тест)</i> – ч/б 3x10м.	1
14.			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. <i>Контрольные упражнения (тест)</i> - наклон вперед из положения стоя.	1
15.			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. <i>Контрольные упражнения (тест)</i> - подтягивание: мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая перекладина.	1

16.			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. <i>Контрольные упражнения (тест)</i> – подъём туловища за 1 минуту из положения лёжа на спине.	1
II четверть (16 ч)				
Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» (12 ч)				
17.			Технику безопасности на уроках гимнастики. Способы самостоятельной деятельности. М: кувырок вперед в стойку на лопатках; Д: мост из положения стоя;	1
18.			М: стойка на голове согнувшись; Д: кувырок назад в полушпагат;	1
19.			Соединение из 3-4 элементов	1
20.			Зачетный урок: М: кувырок вперед в стойку на лопатках; Д: мост из положения стоя;	1
21.			Зачетный урок: М: стойка на голове согнувшись; Д: кувырок назад в полушпагат;	1
22.			Зачетный урок по акробатике – соединение из 2-3 элементов.	1
23.			Опорные прыжки: М- согнув ноги через козла в длину (высота 110см); Д – ноги врозь через козла в ширину (высота 105см)	1
24.			М: переворот в упор толчком двух ног; Д: - шаги «Польки» на скамейке; КУ – мост.	1
25.			М: соскок махом назад с поворотом; Д: шаги со взмахом ног и хлопками	1
26.			Совершенствование упражнений на перекладине и низкой жерди.	1
27.			Зачетный урок: М: соскок махом назад с поворотом; Д: шаги со взмахом ног и хлопками.	1
28.			Зачетный урок: Соединение из 2-3 элементов: М-на низкой перекладине; Д-на скамейке, бревне	1
Модуль «Спортивные игры»				
29.			Техника безопасности на уроках волейбола. Прием мяча сверху.	1
30.			Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
31.			Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
32.			Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1
III четверть (22 ч)				
Модуль «Лыжная подготовка» (16 ч)				
33.			Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки, температурный режим для занятий на лыжах. Одноопорное скольжение без палок; одновременный двухшажный ход; прохождение дистанции 1 км;	1

34.			Одновременный бесшажный ход; Контрольное упражнение - одновременный двухшажный ход; прохождение дистанции 1 км;	1
35.			Одновременный одношажный ход; Одновременный бесшажный ход; прохождение дистанции 1 км;	1
36.			Подъем елочкой; дистанция 1 км	1
37.			Подъем в гору скользящим шагом; спуски со склона в основной стойке. Прохождение дистанции до 2 км.	1
38.			Спуски со склона в основной стойке. Прохождение дистанции 2 км.	1
39.			Подъем елочкой; Торможение плугом, упором; подъем в гору скользящим шагом.	1
40.			Поворот на месте махом; прохождение дистанции 2 км.	1
41.			Поворот на месте махом; Прохождение дистанции 3 км.	1
42.			Спуски, подъемы, торможение, поворот на месте махом; Прохождение дистанции 3 км.	1
43.			Поворот на месте махом; Спуски, подъемы, торможение; Прохождение дистанции 3 км.	1
44.			Спуски, подъемы, торможение, поворот на месте махом; Прохождение дистанции 3 км	1
45.			Спуски, подъемы, торможение, поворот на месте махом; Прохождение дистанции 3 км	1
46.			Спуски, подъемы, торможение, поворот на месте махом; Прохождение дистанции 3 км	1
47.			Спуски, подъемы, торможение, поворот на месте махом; Прохождение дистанции 3 км	1
48.			Прохождение дистанции 3,5 км	1
Модуль «Спортивные игры».				
49.			Броски по кольцу после ведения.	1
50.			Броски по кольцу после ведения.	1
51.			Учебные игры 3х3, 4х4.	1
52.			У - Броски по кольцу после ведения; Учебные игры 3х3, 4х4.	1
53.			Совершенствование элементов баскетбола.	1
54.			Совершенствование элементов баскетбола.	1
IV четверть (14 ч)				
Модуль «Легкая атлетика» (7 ч)				
55.			Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Прыжок в высоту с разбега;	1
56.			Прыжок в длину с разбега, согнув ноги.	1
57.			Прыжки в высоту и в длину с разбега;	1
58.			Прыжок в длину с разбега согнув ноги; Контрольное упражнение - прыжок в высоту с разбега; М: «5»- 125«4»-115«3» -100 Д: «5»- 110«4»-100«3»- 90	1
59.			Высокий старт. Контрольные упражнения (тест)- ч/бег 3х10 м.	1
60.			Совершенствование метания мяча на дальность. Контрольные упражнения (тест)- наклон вперед из	1

			положения стоя.	
61.			Контрольные упражнения (тест)-прыжки через скакалку	1
Модуль «Спорт»				
62.			Высокий старт. Контрольные упражнения (тест)- бег 30 метров.	1
63.			Высокий старт. Контрольные упражнения (тест)- бег 60 метров.	1
64.			Высокий старт, развитие скоростных способностей. Контрольные упражнения (тест) – бег 500 и 1000 метров.	1
65.			Совершенствование метания мяча на дальность. Контрольные упражнения (тест)- бег 2000 метров.	1
66.			Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1
Модуль «Спортивные игры»				
67.			Совершенствование элементов волейбола.	1
68.			Совершенствование элементов волейбола.	1

Поурочное планирование 8 класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	К-во часов
I. Лёгкая атлетика и спортивные игры				
1			Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучивание техники низкого старта.	1
2			Повторение техники низкого старта. Сдача контрольного норматива прыжок в длину с места.	1
3			Повторение техники высокого старта. Сдача контрольного норматива челночный бег.	1
4			Метание малого мяча 150 гр. с разбега.	1
5			Сдача контрольного норматива бег на короткие дистанцию – 30 м. с низкого старта.	1
6			Метание малого мяча 150 гр. с разбега. Сдача контрольного норматива бег на короткие дистанцию – 60 м. с низкого старта.	1
7			Бег на длинную дистанцию (кросс 1500м).	1
8			Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Сдача контрольного норматива прыжки через скакалку за 1 минуту.	1
9			Ведение мяча с изменением направления.	1
10			Передача одной рукой от плеча. Сдача контрольного норматива тестирование на гибкость.	1
11			Броски мяча в кольцо после передачи.	1
12			Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Приём и передача мяча сверху.	1
13			Приём мяча снизу. Приём и передача мяча сверху.	1
14			Приём и передача мяча через сетку.	1
15-16			Игра волейбол по упрощённым правилам.	2
II. Гимнастика с элементами акробатики и спорт игры				
17			Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках, девочки: мост из положения стоя.	1

18			Строевые упражнения. Мальчики стойка на голове согнувшись, девочки кувырок назад в полушпагат.	1
19			Сдача контрольного норматива мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки мост из положения стоя.	1
20			Сдача контрольного норматива. Мальчики стойка на голове согнувшись, девочки кувырок назад в полешпагат.	1
21			Сдача контрольного норматива по акробатике, соединение из 3-4 элементов.	1
22			Опорные прыжки. Мальчики согнув ноги через козла в длину (высота 110 см), девочки ноги врозь через козла в ширину (высота 105 см).	1
23			Сдача контрольного норматива опорный прыжок.	1
24			Висы и упоры. Мальчики переход в упор толчком двух ног, девочки вис прогнувшись.	1
25-26			Висы и упоры. Мальчики соскок махом назад с поворотом, девочки повторение висов.	2
27			Сдача контрольного норматива мальчики соединение из 2-3 элементов в упоре, девочки соединение из 2-3 элементов в вися.	1
28			Сдача контрольного норматива мальчики подтягивание на высокой перекладине, девочки подтягивание на низкой перекладине.	1
29			Инструктаж по технике безопасности на уроках бадминтона. Набивание (жонглирование) волана.	1
30			Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса воланы в каждый угол площадки.	1
31			Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз.	1
32			Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз.	1
III. Лыжная подготовка и спорт игры				
33			Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный ход, прохождение дистанции 1 км.	1
34			Одновременный бесшажный ход, прохождение дистанции 1 км.	1
35			Одновременный одношажный ход, прохождение дистанции 1 км.	1
36			Сдача контрольного норматива прохождение дистанции 1 км.	1
37			Подъём в гору ёлочкой и лесенкой.	1
38-39			Подъём в гору скользящим шагом, спуски со склона в основной стойке. Прохождение дистанции 2 км.	2
40			Сдача контрольного норматива подъём в гору ранее изученными способами.	1
41-42			Торможение плугом, упором. Прохождение дистанции 2 км.	2
43			Сдача контрольного норматива торможения ранее	1

			изученными способами.	
44-45			Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 2 км.	2
46			Сдача контрольного норматива поворотов на месте махом.	1
47			Сдача контрольного норматива прохождение дистанции 2 км.	1
48			Лыжная эстафета.	1
49			Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Ведение мяча с изменением направления.	1
50			Приём и передача мяча в движении.	1
51			Передача мяча ранее изученными способами.	1
52			Броски мяча в кольцо после ведения.	1
53			Учебная игра 3х3, 4х4.	1
54			Сдача контрольного норматива бросок мяча в кольцо после ведения.	1
IV. Лёгкая атлетика и спортивные игры				
55			Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту с бокового разбега.	1
56			Прыжки в высоту с бокового разбега.	1
57			Сдача контрольного норматива прыжка в высоту с бокового разбега.	1
58			Повторение техники низкого старта. Сдача контрольного норматива прыжков в длину с места.	1
59			Повторение техники высокого старта. Сдача контрольного норматива челночный бег.	1
60			Сдача контрольного норматива бег на короткие дистанцию – 30 и 60 м. с низкого старта.	1
61			Сдача контрольного норматива бег 1000м.	1
62			Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Приём и передача мяча сверху.	1
63			Приём мяча снизу. Приём и передача мяча сверху.	1
64			Приём и передача мяча через сетку.	1
65			Игра волейбол по упрощённым правилам.	1
66			Инструктаж по технике безопасности на уроках бадминтона. Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов.	1
67			Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки.	1
68			Игра бадминтон по упрощённым правилам.	1

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	К-во ч.
І четверть (16 ч)				
Модуль «Легкая атлетика»				
1.			Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Знания о физической культуре. Повторить технику низкого старта и стартового разгона. Низкий старт до 30 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Медленный бег до 2 минут.	1
2.			Повторение техники низкого старта и стартового разгона Контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта)	1
3.			Эстафетный бег. Контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 60м.)	1
4.			Эстафетный бег. Контроль за двигательной подготовленностью на скорость (челночный бег 4*9 м.)	1
5.			Совершенствовать технику метания мяча. Контроль за скоростно-силовыми качествами учащихся – прыжок в длину с места.	1
6.			Совершенствовать технику метания мяча. Сдача контрольного норматива – прыжки на скакалке за 1 минуту.	1
7.			Сдача контрольного норматива – бег 2000м (м), 1000м (д)	1
Модуль «Спорт (ГТО)»				
8.			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Контрольные упражнения (тест) - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
9.			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Контрольные упражнения (тест) – ч/б 3x10м.	1
10.			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Контрольные упражнения (тест) - наклон вперед из положения стоя.	1
11			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Контрольные упражнения (тест) - подтягивание: мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая перекладина.	1
12.			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Контрольные упражнения (тест) – подъем туловища за 1 минуту из положения лёжа на спине.	1
Волейбол				
13.			Обучение сочетанию перемещений и приемов в тройках. Повторить упражнения: прием мяча снизу, передача мяча сверху, нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках спортивных игр.	1
14.			Совершенствовать технику передач и приемов в тройках со сменой мест после передачи. Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Повторить передачи мяча через сетку в тройках. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
15.			Совершенствовать технику передач и приемов в тройках со сменой мест после передачи. Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Повторить передачи мяча через сетку в тройках. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1

16.			Обучение приему мяча снизу после подачи. Совершенствовать технику упражнений, пройденных на предыдущих уроках. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
II четверть (16 ч) Модуль «Гимнастика»				
17.			ТБ на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения – повороты в движении направо и налево. ОРУ в парах на сопротивление. Девочки: учить равновесию на одной ноге, выпаду вперед и кувырку вперед в группировке, сед углом на бревне (высота 110 см). Мальчики: из упора присев стойке на голове и руках силой прогнувшись. Развитие координационных способностей.	1
18.			Девочки: совершенствовать соскок с колена махом назад с бревна и мост из положения стоя – встать (самостоятельно). Мальчики: учить длинному кувырку с 3-4 шагов разбега. Совершенствовать девочки: равновесию на одной ноге, выпаду вперед и кувырку вперед в группировке, сед углом на бревне (высота 110 см). Мальчики: из упора присев стойке на голове и руках силой прогнувшись. Познакомить с определением ЧСС после нагрузки. Повторить упражнения в парах на сопротивление. Развитие координационных способностей.	1
19.			Совершенствовать повороты в движении. Проверить на оценку у девочек – сед углом на бревне. Совершенствовать акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках, познакомиться с акробатическим соединением.	1
20.			Совершенствовать технику акробатического соединения. Проверить на оценку: у девочек- кувырок вперед с выпада вперед; у мальчиков- стойка на голове и руках силой из упора присев. Провести ОРУ с гимнастическими скакалками. Отрабатывать четкость в поворотах в движении.	1
21.			Совершенствовать акробатическое соединение. Проверить на оценку: у мальчиков – длинный кувырок с 3-4 шагов разбега; у девочек – мост из положения стоя – встать.	1
22.			Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Проверить на оценку акробатическое соединение (у всех). Тренировка в подтягивании - у мальчиков, в отжимании – у девочек.	1
23.			Повторить упражнения с гимнастическими палками. Мальчики: учить перевороту силой на низкой перекладине. Девочки: учить вису согнувшись (сначала на гимнастической стенке,) на низкой жерди.	1
24.			Учить перестроению из 1 колонны в 2,3,4 в движении, совершенствовать повороты в движении. Мальчики: учить размахиванию на высокой перекладине и соскоку назад, перевороту в упор из вися; девочки: повторить вис согнувшись, учить вскок на гимнастическое бревно (с помощью).	1
25.			ОРУ на гимнастических скамейках. Проверить на оценку: мальчики – переворот в упор на низкой жерди, девочки – вис согнувшись на низкой жерди. Обучение техники опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла в длину (высота 115 см); девочки – боком через коня (высота 110 см).	1
26.			Повторить ОРУ на гимнастических скамейках. Проверить на оценку (после повторения): мальчики – соскок назад из размахивания на высокой перекладине, девочки – вскок на гимнастическое бревно. Повторить пройденные упражнения на перекладине. Закрепить технику опорных прыжков.	1

27.			Повторить ОРУ на гимнастических скамейках. Проверить на оценку (после повторения): мальчики – соскок назад из размахивания на высокой перекладине, девочки – вскок на гимнастическое бревно. Повторить пройденные упражнения на перекладине. Закрепить технику опорных прыжков.	1
28.			Проверить на оценку: мальчики – переворот в упор на высокой перекладине; девочки из виса на подколениках соскок в упор присев. Совершенствовать технику опорных прыжков.	1
Модуль «Спортивные игры»				
29.			Техника безопасности. Провести двухстороннюю игру в волейбол с целью усвоения правил и техники игры. Развитие силовых и координационных способностей.	1
30.			В учебно-тренировочной игре совершенствовать элементы баскетбола: ведение правой, левой рукой, передачи в движении к кольцу в паре. Развитие силовых и координационных способностей.	1
31.			Игра «Картошка», игры по желанию детей. Развитие силовых и координационных способностей.	1
32.			В учебно-тренировочной игре совершенствовать элементы баскетбола: ведение правой, левой рукой, передачи в движении к кольцу в паре. Развитие силовых и координационных способностей.	1
III четверть (22 ч)				
Модуль «Лыжная подготовка»				
33.			Провести беседу о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке, температурном режиме, одежде и обуви лыжника. На учебном круге повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью.	1
34.			Переход с одновременного одношажного на попеременный двухшажный ход.	1
35.			Попеременный четырехшажный ход.	1
36.			Преодоление контруклонов	1
37.			Совершенствование попеременного четырехшажного хода.	1
38.			Совершенствование попеременного четырехшажного хода.	1
39.			Повторение техники преодоления контруклонов, совершенствование техники подъемов и спусков ранее изученными приемами.	1
40-41.			Повторение техники преодоления контруклонов, совершенствование техники подъемов и спусков ранее изученными приемами.	2
42.			Оценка техники попеременного четырехшажного хода.	1
43-44.			Прохождение дистанции 2 км на скорость.	2
45-47.			Совершенствование лыжных ходов.	3
48.			Урок –соревнования 2 км – девочки, 3км – мальчики	1
Модуль «Спорт игры»				
49.			Способы самостоятельной деятельности. Совершенствовать технику передач мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу.	1
50.			Совершенствовать технику броска мяча по кольцу после ведения.	1
51.			Зачет: броски мяча по кольцу после ведения	1
52.			Совершенствовать передачи мяча сверху с переменной мест (в тройках), нижнюю прямую подачу.	1
53.			Совершенствовать технику передач мяча в тройках сверху и снизу с переменной мест.	1

54.			Совершенствовать технику передач мяча в тройках сверху и снизу с переменной мест.	1
IV четверть (14 ч)				
Модуль «Легкая атлетика»				
55.			Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствовать умения в строевых упражнениях: перестроение из колонны по одному в колонны по 2,3 и 4 в движении. Выполнить общеразвивающий комплекс упражнений с гимнастическими скакалками с 4 сериями по 30 прыжков. Повторить «с целью подбора» разбег в 5-7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». Провести медленный бег до 3 мин.	1
56.			Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Зачет: челночный бег 4х9м.	1
57.			Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Зачет: прыжок в длину с места.	1
58.			Зачетный урок по технике прыжка в высоту с разбега.	1
59.			Метание мяча 150г на дальность.	1
60.			Совершенствовать разбег при метании мяча на дальность.	1
61.			Метание мяча 150г на дальность. Зачет: прыжки через скакалку за 1 мин.	1
Модуль «Спорт»				
62.			Физкультурно-оздоровительная деятельность. Высокий старт. Контрольные упражнения (тест)- бег 30 метров.	1
63.			Высокий старт. Контрольные упражнения (тест)- бег 60 метров.	1
64.			Высокий старт. Контрольные упражнения (тест)- бег 100 метров.	1
65.			Высокий старт, развитие скоростных способностей. Контрольные упражнения (тест) – бег 500 и 1000 метров.	1
66.			Высокий старт, развитие выносливости. Контрольные упражнения (тест)- бег 2000 метров.	1
Модуль «Спортивные игры»				
67- 68.			Спортивные и подвижные игры по желанию учащихся.	2