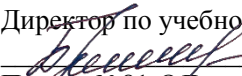



# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление по образованию Администрации Городского округа Балашиха

## АНОО частная школа «УСПЕХ»

<p>РАССМОТРЕНО На заседании педагогического совета Протокол № 1 от «15» августа 2023 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Директор по учебно-воспитательной работе  И.М.Бурлакова Приказ №81-ОД от «29» августа 2023г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор частной школы «УСПЕХ»  Руденко Приказ №81-ОД от «29» августа 2023г.</p>
---	---	---



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

Составитель: Дубских Анна Игоревна  
учитель физической культуры

Городской округ Балашиха, 2023 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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 личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

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

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

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приеме 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 вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

##### **Модуль «Гимнастика».**

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

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

##### **Модуль «Зимние виды спорта».**

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

##### **Модуль «Плавание».**

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

##### **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

##### **Модуль «Спорт».**

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

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

#### ***Развитие силовых способностей.***

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

#### *Развитие скоростных способностей.*

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

#### *Развитие выносливости.*

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

#### *Развитие координации движений.*

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

#### *Развитие гибкости.*

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

#### *Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

#### *Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол.

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

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

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

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

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;
- и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

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



- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:

- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

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

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- тренироваться в упражнениях общеподготовительной и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
  - баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливая связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
  - баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
  - футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

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

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

- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;
- её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>Физическая культура (5А)</b>				
<b>I триместр</b>				
<b>I модуль</b>			<b>План</b>	<b>Факт</b>
1	1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	04.09.2023	
2	2	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	06.09.2023	
3	3	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	11.09.2023	
4	4	Режим дня и его значение для современного школьника	13.09.2023	
5	5	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	18.09.2023	
6	6	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	20.09.2023	
7	7	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	25.09.2023	
8	8	Измерение индивидуальных показателей физического развития	27.09.2023	
9	9	Упражнения для профилактики нарушения осанки	02.10.2023	
10	10	Организация и проведение самостоятельных занятий	04.10.2023	
<b>II модуль</b>				
11	1	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	16.10.2023	
12	2	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	18.10.2023	
13	3	Ведение дневника физической культуры	23.10.2023	

14	4	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	25.10.2023	
15	5	Упражнения утренней зарядки	30.10.2023	
16	6	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	01.11.2023	
17	7	Водные процедуры после утренней зарядки	08.11.2023	
18	8	Упражнения на развитие гибкости	13.11.2023	
19	9	Упражнения на развитие координации	15.11.2023	
<b>II триместр</b>				
<b>III модуль</b>				
20	1	Упражнения на формирование телосложения	27.11.2023	
21	2	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. История гимнастики. Основные гимнастические термины. Основные виды гимнастики: акробатика. Инструктаж по технике безопасности	29.11.2023	
22	3	Кувырок вперёд в группировке	04.12.2023	
23	4	Кувырок назад в группировке	06.12.2023	
24	5	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	11.12.2023	
25	6	Кувырок назад из стойки на лопатках	13.12.2023	
26	7	Опорный прыжок на гимнастического козла/сибирский борд	18.12.2023	
27	8	Опорный прыжок на гимнастического козла/сибирский борд	20.12.2023	
28	9	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне/сибирский борд	25.12.2023	
29	10	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке, лазанья по канату/сибирский борд	27.12.2023	
<b>IV модуль</b>				
30	1	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	10.01.2024	
31	2	Корригирующая гимнастика. История спорта. Фитбол – гимнастика. Фитбол-фитнес	15.01.2024	



32	3	Инструктаж по ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	17.01.2024	
33	4	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	22.01.2024	
34	5	Бег с равномерной скоростью на средние дистанции	24.01.2024	
35	6	Инструктаж по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину	29.01.2024	
36	7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	31.01.2024	
37	8	Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	05.01.2024	
38	9	Метание малого мяча в неподвижную мишень	07.02.2024	
39	10	Метание малого мяча на дальность	12.02.2024	
40	11	Инструктаж по ТБ. Удар по неподвижному мячу	14.02.2024	
<b>III триместр</b>				
<b>V модуль</b>				
41	1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	26.02.2024	
42	2	Перемещение и ведение футбольного мяча	28.02.2024	
43	3	Перемещение и ведение футбольного мяча	04.03.2024	
44	4	Обводка мячом ориентиров	06.03.2024	
45	5	Приём и передача мяча, удар по воротам	11.03.2024	
46	6	История Баскетбола. Рекомендации по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Инструктаж по технике безопасности	13.03.2024	
47	7	Основные приемы игры: стойка, перемещения. Техника выполнения ведения мяча	18.03.2024	
48	8	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	20.03.2024	

49	9	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	25.03.2024	
50	10	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	27.03.2024	
51	11	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	01.04.2024	
52	12	Ранее разученные технические действия с мячом	03.04.2024	
VI модуль				
53	1	Ранее разученные технические действия с мячом	15.04.2024	
54	2	История Волейбола. Рекомендации по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Инструктаж по технике безопасности	17.04.2024	
55	3	Основные приемы игры: стойки и перемещения в волейболе. Верхняя передача мяча партнеру, над собой	22.04.2024	
56	4	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	24.04.2024	
57	5	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	06.05.2024	
58	6	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Техник выполнения нападающего удара в волейболе.	08.05.2024	
59	7	Ранее разученные технические действия с мячом. Ранее изученные технические действия с мячом.	13.05.2024	
60	8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	15.05.2024	
61	9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	20.05.2024	
62	10	Демонстрация нормативных требований комплекса ГТО III ступени. Бег на 60 м	22.05.2024	

63	11	Демонстрация нормативных требований комплекса ГТО III ступени. Бег на 1,5 км	27.05.2024	
64	12	Подведение итогов за 5 класс. Тест	29.05.2024	
65	13	Игра в волейбол	03.06.2024	
66	14	Игра по выбору	05.06.2024	

<b>Физическая культура (5Б)</b>				
<b>I триместр</b>				
<b>I модуль</b>			<b>План</b>	<b>Факт</b>
1	1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	01.09.2023	
2	2	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	05.09.2023	
3	3	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	08.09.2023	
4	4	Режим дня и его значение для современного школьника	12.09.2023	
5	5	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	15.09.2023	
6	6	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	19.09.2023	
7	7	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	22.09.2023	
8	8	Измерение индивидуальных показателей физического развития	26.09.2023	
9	9	Упражнения для профилактики нарушения осанки	29.09.2023	
10	10	Организация и проведение самостоятельных занятий	03.10.2023	
11	11	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	06.10.2023	
<b>II модуль</b>				
12	1	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	17.10.2023	

13	2	Ведение дневника физической культуры	20.10.2023	
14	3	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	24.10.2023	
15	4	Упражнения утренней зарядки	27.10.2023	
16	5	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	31.10.2023	
17	6	Водные процедуры после утренней зарядки	03.11.2023	
18	7	Упражнения на развитие гибкости	07.11.2023	
19	8	Упражнения на развитие координации	10.11.2023	
20	9	Упражнения на формирование телосложения	14.11.2023	
21	10	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». История гимнастики. Основные гимнастические термины. Основные виды гимнастики: акробатика. Инструктаж по технике безопасности	17.11.2023	
II триместр				
III модуль				
22	1	Кувырок вперёд в группировке	28.11.2023	
23	2	Кувырок назад в группировке	01.12.2023	
24	3	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	05.12.2023	
25	4	Кувырок назад из стойки на лопатках	08.12.2023	
26	5	Опорный прыжок на гимнастического козла/сибирский борд	12.12.2023	
27	6	Опорный прыжок на гимнастического козла/сибирский борд	15.12.2023	
28	7	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне/	19.12.2023	
29	8	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке, лазанья по канату/сибирский борд	22.12.2023	
30	9	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	26.12.2023	
31	10	Корректирующая гимнастика. История спорта. Фитбол – гимнастика. Фитбол-фитнес	29.12.2023	
IV модуль				

32	1	Инструктаж по ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	09.01.2024	
33	2	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	12.01.2024	
34	3	Бег с равномерной скоростью на средние дистанции	16.01.2024	
35	4	Инструктаж по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину	19.01.2024	
36	5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	23.01.2024	
37	6	Прыжки в высоту с прямого разбега	26.01.2024	
38	7	Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	30.01.2024	
39	8	Метание малого мяча в неподвижную мишень	02.02.2024	
40	9	Метание малого мяча на дальность	06.02.2024	
41	10	Инструктаж по ТБ. Удар по неподвижному мячу	09.02.2024	
42	11	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	13.02.2024	
43	12	Перемещение и ведение футбольного мяча	16.02.2024	
III триместр				
V модуль				
44	1	Перемещение и ведение футбольного мяча	27.02.2024	
45	2	Обводка мячом ориентиров	01.03.2024	
46	3	Приём и передача мяча, удар по воротам	05.03.2024	
47	4	История Баскетбола. Рекомендации по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Инструктаж по технике безопасности	12.03.2024	
48	5	Основные приемы игры: стойка, перемещения. Техника выполнения ведения мяча	15.03.2024	
49	6	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	19.03.2024	

50	7	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	22.03.2024	
51	8	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой»,»по кругу» и «змейкой»	26.03.2024	
52	9	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	29.03.2024	
53	10	Ранее разученные технические действия с мячом	02.04.2024	
54	11	Ранее разученные технические действия с мячом	05.04.2024	
VI модуль				
55	1	История Волейбола. Рекомендации по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Инструктаж по технике безопасности	16.04.2024	
56	2	Основные приемы игры: стойки и перемещения в волейболе. Верхняя передача мяча партнеру, над собой.Прямая нижняя подача мяча в волейболе	19.04.2024	
57	3	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	23.04.202	
58	4	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Техника выполнения нападающего удара в волейболе.	26.04.2024	
59	5	Ранее разученные технические действия с мячом	03.05.2024	
60	6	Ранее разученные технические действия с мячом	07.05.2024	
61	7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	14.05.2024	
62	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	17.05.2024	
63	9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	21.05.2024	
64	10	Демонстрация нормативных требований комплекса ГТО III ступени. Бег на 60 м	24.05.2024	

65	11	Демонстрация нормативных требований комплекса ГТО III ступени. Бег на 1,5 км	28.05.2024	
66	12	Подведение итогов за 5 класс. Тест	31.05.2024	
67	13	Игра волейбол	03.06.2024	
68	14	Игра по выбору	05.06.2024	

<b>Физическая культура (6А)</b>				
<b>I триместр</b>				
<b>I модуль</b>			<b>План</b>	<b>Факт</b>
1	1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Т.Б. на уроках физической культуры	05.09.2023	
2	2	История физической культуры. Возрождение олимпийских игр	07.09.2023	
3	3	Физическая культура (основные понятия) Физическая культура человека	12.09.2023	
4	4	Т.Б. Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой	14.09.2023	
5	5	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	19.09.2023	
6	6	Оценка эффективности занятий физической подготовкой	21.09.2023	
7	7	План занятия физической подготовкой и его оформление	26.09.2023	
8	8	Оценка физической подготовленности	28.09.2023	
9	9	Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление	03.10.2023	
10	10	Т.Б. Упражнения для коррекции фигуры с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища	05.10.2023	
<b>II модуль</b>				

11	1	Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности. Упражнения для укрепления глазных мышц	17.10.2023	
12	2	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для мышц брюшного пресса	19.10.2023	
13	3	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для растягивания мышц туловища	24.10.2023	
14	4	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов	26.10.2023	
15	5	Т.Б. Акробатические упражнения и комбинации	31.10.2023	
16	6	Акробатические упражнения и комбинации	02.11.2023	
17	7	Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки)/сибирский борд	07.11.2023	
18	8	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики)/ сибирский борд	09.11.2023	
19	9	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики)/ сибирский борд	14.11.2023	
20	10	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики)/ сибирский борд	16.11.2023	
II триместр				
III модуль				
21	1	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на	28.11.2023	



		невысокой гимнастической перекладине (мальчики)/ сибирский борд		
22	2	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки)/ сибирский борд	30.11.2023	
23	3	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки)/ сибирский борд	05.12.2023	
24	4	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки)/ сибирский борд	07.12.2023	
25	5	Ритмическая гимнастика	12.12.2023	
26	6	Ритмическая гимнастика	14.12.2023	
27	7	Акробатические упражнения и комбинации	19.12.2023	
28	8	Акробатические упражнения и комбинации	21.12.2023	
29	9	Т.Б. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку	26.12.2023	
30	10	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку	28.12.2023	
IV модуль				
31	1	Спринтерский бег	09.01.2024	
32	2	Спринтерский бег	11.01.2024	
33	3	Гладкий равномерный бег	16.01.2024	
34	4	Гладкий равномерный бег	18.01.2024	
35	5	Прыжковые упражнения	23.01.2024	
36	6	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	25.01.2024	
37	7	Метание малого мяча	30.01.2024	
38	8	Метание малого мяча	01.02.2024	

39	9	Т.Б. Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол	06.02.2024	
40	10	Техника передвижения в стойке баскетболиста.	08.02.2024	
41	11	Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую	13.02.2024	
42	12	Техника остановки двумя шагами	15.02.2024	
III триместр				
V модуль				
43	1	Техника остановки прыжком	27.02.2024	
44	2	Техника ловли мяча после отскока от пола	29.02.2024	
45	3	Техника ведения мяча с изменением направления движения	06.03.2024	
46	4	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	07.03.2024	
47	5	Учебно-тренировочная игра. Баскетбол	12.03.2024	
48	6	Учебно-тренировочная игра. Баскетбол	14.03.2024	
49	7	Т.Б. Волейбол. Основные правила игры в волейбол	19.03.2024	
50	8	Техника нижней боковой подачи	21.03.2024	
51	9	Техника приёма и передачи мяча	26.03.2024	
52	10	Передача мяча в разные зоны площадки соперника	28.03.2024	
53	11	Учебно-тренировочная игра. Волейбол	02.04.2024	
54	12	Учебно-тренировочная игра. Волейбол	04.04.2024	
VI модуль				
55	1	Т.Б. Футбол. Основные правила игры в футбол	16.04.2024	
56	2	Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек)	18.04.2024	
57	3	Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек)	23.04.2024	
58	4	Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние	25.04.2024	

59	5	Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Учебно-тренировочная игра. Футбол	02.05.2024	
60	6	Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Учебно-тренировочная игра. Футбол	07.05.2024	
61	7	Т.Б. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	14.05.2024	
62	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	16.05.2024	
63	9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	21.05.2024	
64	10	Демонстрация нормативных требований комплекса ГТО III ступени. Бег на 60 м	23.05.2024	
65	11	Демонстрация нормативных требований комплекса ГТО III ступени. Бег на 1,5 км	28.05.2024	
66	12	Подведение итогов за 6 класс. Тест	30.05.2024	
67	13	Игра по выбору	04.06.2024	
68	14	Полоса препятствий	06.06.2024	

<b>Физическая культура (6Б)</b>				
<b>I триместр</b>				
<b>I модуль</b>			<b>План</b>	<b>Факт</b>
1	1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Т.Б. на уроках физической культуры	06.09.2023	
2	2	История физической культуры. Возрождение олимпийских игр	07.09.2023	
3	3	Физическая культура (основные понятия) Физическая культура человека	13.09.2023	
4	4	Т.Б. Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой	14.09.2023	
5	5	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	20.09.2023	
6	6	Оценка эффективности занятий физической подготовкой	21.09.2023	
7	7	План занятия физической подготовкой и его оформление	27.09.2023	
8	8	Оценка физической подготовленности	28.09.2023	
9	9	Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление	04.10.2023	
10	10	Т.Б. Упражнения для коррекции фигуры с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища	05.10.2023	
<b>II модуль</b>				
11	1	Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности. Упражнения для укрепления глазных мышц	18.10.2023	
12	2	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	19.10.2023	

		Упражнения для мышц брюшного пресса		
13	3	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для растягивания мышц туловища	25.10.2023	
14	4	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов	26.10.2023	
15	5	Т.Б. Акробатические упражнения и комбинации	01.11.2023	
16	6	Акробатические упражнения и комбинации	02.11.2023	
17	7	Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки)/ сибирский борд	08.11.2023	
18	8	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики)/ сибирский борд	09.11.2023	
19	9	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики)/ сибирский борд	15.11.2023	
20	10	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики)/ сибирский борд	16.11.2023	
II триместр				
III модуль				
21	1	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики)/ сибирский борд	29.11.2023	

22	2	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки)/ сибирский борд	30.11.2023	
23	3	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки)/ сибирский борд	06.12.2023	
24	4	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки)/сибирский борд	07.12.2023	
25	5	Ритмическая гимнастика	13.12.2023	
26	6	Ритмическая гимнастика	14.12.2023	
27	7	Акробатические упражнения и комбинации	20.12.2023	
28	8	Акробатические упражнения и комбинации	21.12.2023	
29	9	Т.Б. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку	27.12.2023	
30	10	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку	28.12.2023	
IV модуль				
31	1	Спринтерский бег	10.01.2024	
32	2	Спринтерский бег	11.01.2024	
33	3	Гладкий равномерный бег	17.01.2024	
34	4	Гладкий равномерный бег	18.01.2024	
35	5	Прыжковые упражнения	24.01.2024	
36	6	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	25.01.2024	
37	7	Метание малого мяча	31.01.2024	
38	8	Метание малого мяча	01.02.2024	

39	9	Т.Б. Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол	07.02.2024	
40	10	Техника передвижения в стойке баскетболиста.	08.02.2024	
41	11	Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую	14.02.2024	
42	12	Техника остановки двумя шагами	15.02.2024	
III триместр				
V модуль				
43	1	Техника остановки прыжком	28.02.2024	
44	2	Техника ловли мяча после отскока от пола	29.02.2024	
45	3	Техника ведения мяча с изменением направления движения	06.03.2024	
46	4	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	07.03.2024	
47	5	Учебно-тренировочная игра. Баскетбол	13.03.2024	
48	6	Учебно-тренировочная игра. Баскетбол	14.03.2024	
49	7	Т.Б. Волейбол. Основные правила игры в волейбол	20.03.2024	
50	8	Техника нижней боковой подачи	21.03.2024	
51	9	Техника приёма и передачи мяча	27.03.2024	
52	10	Передача мяча в разные зоны площадки соперника	28.03.2024	
53	11	Учебно-тренировочная игра. Волейбол	03.04.2024	
54	12	Учебно-тренировочная игра. Волейбол	04.04.2024	
VI модуль				
55	1	Т.Б. Футбол. Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек)	17.04.2024	
56	2	Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек)	18.04.2024	
57	3	Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние	24.04.2024	

58	4	Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние	25.04.2024	
59	5	Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Учебно-тренировочная игра. Футбол	02.05.2024	
60	6	Учебно-тренировочная игра. Футбол	08.05.2024	
61	7	Т.Б. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	15.05.2024	
62	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	16.05.2024	
63	9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	22.05.2024	
64	10	Демонстрация нормативных требований комплекса ГТО III ступени. Бег на 60 м	23.05.2024	
65	11	Демонстрация нормативных требований комплекса ГТО III ступени. Бег на 1,5 км	29.05.2024	
66	12	Подведение итогов за 6 класс. Тест	30.05.2024	
67	13	Полоса препятствий	05.06.2024	
68	14	Игра по выбору	06.06.2024	



Физическая культура (7А)				
I триместр				
I модуль			План	Факт
1	1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Т.Б. на уроках физической культуры	04.09.2023	
2	2	История физической культуры. Олимпийское движение в России (СССР)	07.09.2023	
3	3	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	11.09.2023	
4	4	Т.Б. Организация и проведение самостоятельных занятий. Организация досуга средствами физической культуры	14.09.2023	
5	5	Оценка техники движений. Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия	18.09.2023	
6	6	Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения	21.09.2023	
7	7	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	25.09.2023	
8	8	Упражнения для определения общего состояния организма	28.09.2023	
9	9	Ведение дневника самонаблюдения. Показатели физической подготовленности учащихся VII классов	02.10.2023	
10	10	Т.Б. Комплексы упражнений № 1 с гантелями для развития основных мышечных групп	05.10.2023	
II модуль				
11	1	Комплексы упражнений № 2 с гантелями для развития основных мышечных групп	16.10.2023	
12	2	Упражнения для профилактики нарушений зрения	19.10.2023	
13	3	Упражнения для профилактики нарушения осанки	23.10.2023	
14	4	Упражнения для профилактики нарушения осанки	26.10.2023	
15	5	Т.Б. Акробатические упражнения и комбинации	30.10.2023	

16	6	Акробатические упражнения и комбинации	02.11.2023	
17	7	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла	09.11.2023	
18	8	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла	13.11.2023	
19	9	Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне	16.11.2023	
II триместр				
III модуль				
20	1	Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девочки)	27.11.2023	
21	2	Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики	30.11.2023	
22	3	Упражнения с прикладной направленностью	04.12.2023	
23	4	Упражнения на кольцах	07.12.2023	
24	5	Подводящие упражнения	11.12.2023	
25	6	Лазанье по канату	14.12.2023	
26	7	Подготовительные упражнения с резиновым бинтом. Техника лазанья по канату в два приёма	18.12.2023	
27	8	Лазанье по гимнастической стенке	21.12.2023	
28	9	Лазанье по гимнастической стенке	25.12.2023	
29	10	Т.Б. Техника спринтерского бега (мальчики – 3000м; девочки – 1500 м)	28.12.2023	
IV модуль				
30	1	Техника эстафетного бега	11.01.2024	
31	2	Упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега	15.01.2024	

32	3	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	18.01.2024	
33	4	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	22.01.2024	
34	5	Упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	25.01.2024	
35	6	Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики – 16 м; девочки – 12 м), стоя на месте.	29.01.2024	
36	7	Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики – 16 м; девочки – 12 м), стоя на месте.	01.02.2024	
37	8	Техника метания малого мяча по летящему большому мячу	05.02.2024	
38	9	упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему большому мячу	08.02.2024	
39	10	Т.Б. Баскетбол. Техника ловли мяча после отскока от пола	12.02.2024	
40	11	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	15.02.2024	
III триместр				
V модуль				
41	1	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	26.02.2024	
42	2	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке	29.02.2024	
43	3	Техника ведения мяча с изменением направления движения	04.03.2024	
44	4	Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног	07.03.2024	
45	5	Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке	11.03.2024	

46	6	Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии. Учебно-тренировочная игра. Баскетбол	14.03.2024	
47	7	Учебно-тренировочная игра. Баскетбол	18.03.2024	
48	8	Учебно-тренировочная игра. Баскетбол	21.03.2024	
49	9	Волейбол. Совершенствование техники нижней боковой подачи	25.03.2024	
50	10	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. Волейбол	28.03.2024	
51	11	Техника верхней прямой передачи. Учебно-тренировочная игра. Волейбол	01.04.2024	
52	12	Учебно-тренировочная игра. Волейбол	04.04.2024	
VI модуль				
53	1	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча с ускорением	15.04.2024	
54	2	Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу	18.04.2024	
55	3	Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние	22.04.2024	
56	4	Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии	25.04.2024	
57	5	Учебно-тренировочная игра. Футбол	27.04.2024	
58	6	Учебно-тренировочная игра. Футбол	02.05.2024	
59	7	Учебно-тренировочная игра. Футбол	06.05.2024	
60	8	Т.Б. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	13.05.2024	
61	9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	16.05.2024	
62	10	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	20.05.2024	

63	11	Демонстрация нормативных требований комплекса ГТО IV ступени. Бег на 60 м	23.05.2024	
64	12	Демонстрация нормативных требований комплекса ГТО IV ступени. Бег на 2 км	27.05.2024	
65	13	Подведение итогов за 7 класс. Тест	30.05.2024	
66	14	Полоса препятствий	03.06.2024	
67	15	Игра по выбору	06.06.2024	

<b>Физическая культура (8А)</b>				
<b>I триместр</b>				
<b>I модуль</b>			<b>План</b>	<b>Факт</b>
1	1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Т.Б. на уроках физической культуры. Физическая культура в современном обществе	01.09.2023	
2	2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка	04.09.2023	
3	3	Адаптивная физическая культура. Коррекция осанки и телосложения	08.09.2023	
4	4	Т.Б. Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой Составление плана занятий спортивной подготовкой	11.09.2023	
5	5	Составление плана занятий спортивной подготовкой	15.09.2023	
6	6	Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки	18.09.2023	
7	7	Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности	22.09.2023	
8	8	Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования. Повышение физической нагрузки	25.09.2023	
9	9	Т.Б. Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. Упражнения для поддержания физической и умственной работоспособности	29.09.2023	

10	10	Комплекс упражнений при избыточной массе тела. Упражнения, включающие в работу основные крупные мышечные группы	02.10.2023	
11	11	Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения	06.10.2023	
II модуль				
12	1	Т.Б. Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дистанции	16.10.2023	
13	2	Упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге	20.10.2023	
14	3	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением; техника равномерного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.	23.10.2023	
15	4	Упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции	27.10.2023	
16	5	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления	30.10.2023	
17	6	Упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»	03.11.2023	

18	7	Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления. Упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега	10.11.2023	
19	8	Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы)	13.11.2023	
20	9	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска. упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метания малого мяча на дальность	17.11.2023	
II триместр				
III модуль				
21	1	Т.Б. Акробатические упражнения и комбинации	27.11.2023	
22	2	Акробатические упражнения и комбинации	01.12.2023	
23	3	Длинный кувырок с разбега (юноши). Упражнения для самостоятельного освоения техники длинного кувырка	04.12.2023	
24	4	Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши). Упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной	08.12.2023	
25	5	Техника стойки на голове и руках, силой (юноши). Упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силой	11.12.2023	
26	6	Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши). Упражнения для самостоятельного	15.12.2023	



		освоения техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь		
27	7	Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки). Упражнения для самостоятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне/сибирский борд	18.12.2023	
28	8	Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине/сибирский борд	22.12.2023	
29	9	Техника размахивания на гимнастической перекладине (юноши). Упражнения для самостоятельного освоения техники размахивания на гимнастической перекладине/сибирский борд	25.12.2023	
30	10	Техника подъёма разгибом на гимнастической перекладине (юноши). Упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма разгибом на гимнастической перекладине/сибирский борд	29.12.2023	
IV модуль				
31	1	Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях/сибирский борд	12.01.2024	
32	2	Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девушки). Упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях/сибирский борд	15.01.2024	
33	3	Акробатические упражнения и комбинации	19.01.2024	
34	4	Акробатические упражнения и комбинации	22.01.2024	

35	5	Т.Б. Баскетбол. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол	26.01.2024	
36	6	Техника поворотов с мячом на месте. Упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом	29.01.2024	
37	7	Техника бега с изменением направления. Упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления	02.02.2024	
38	8	Техника передачи мяча одной рукой. Упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой	05.02.2024	
39	9	Техника передачи мяча при встречном движении. Упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча при встречном движении	09.02.2024	
40	10	Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Упражнения для самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника	12.02.2024	
41	11	Техника перехвата мяча во время передачи. Упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи	16.02.2024	
III триместр				
V модуль				
42	1	Техника перехвата мяча во время ведения. Упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения	26.02.2024	
43	2	Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение. Технико-тактические	01.03.2024	

		действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка		
44	3	Учебно-тренировочная игра. Баскетбол	04.03.2024	
45	4	Волейбол. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол	11.03.2024	
46	5	Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд. Упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд	15.03.2024	
47	6	Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой. Упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками над собой	18.03.2024	
48	7	Техника передачи мяча сверху двумя руками назад. Упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад	22.03.2024	
49	8	Техника передачи мяча в прыжке. Упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке.	25.03.2024	
50	9	Техника приёма мяча двумя руками снизу. Упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу	29.03.2024	
51	10	Технико-тактические действия в защите. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста	01.04.2024	
52	11	Учебно-тренировочная игра. Волейбол	05.04.2024	
VI модуль				
53	1	Футбол. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол	15.04.2024	

54	2	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы	19.04.2024	
55	3	Техника удара по мячу серединой подъёма стопы. Упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой подъёма стопы	22.04.2024	
56	4	Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы. Упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы	27.04.2024	
57	5	Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов)	03.05.2024	
58	6	Учебно-тренировочная игра. Футбол	06.05.2024	
59	7	Т.Б. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	13.05.2024	
60	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	17.05.2024	
61	9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу .Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20.05.2024	
62	10	Демонстрация нормативных требований комплекса ГТО IV ступени. Бег на 60 м	24.05.2024	
63	11	Демонстрация нормативных требований комплекса ГТО IV ступени. Бег на 2 км	27.05.2024	
64	12	Подведение итогов за 8 класс. Тест	31.05.2024	
65	13	Игра по выбору	03.06.2024	
66	14	Игра по выбору	07.06.2024	

<b>Физическая культура (9А)</b>				
<b>I триместр</b>				
<b>I модуль</b>			<b>План</b>	<b>Факт</b>
1	1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Т.Б. на уроках физической культуры. Туристские походы как форма активного отдыха	01.09.2022	
2	2	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила проведения банных процедур. Оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха	04.09.2022	
3	3	Оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха	08.09.2022	
4	4	Т.Б. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка	11.09.2022	
5	5	Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	15.09.2022	
6	6	Измерение функциональных резервов организма. Измерение функциональных резервов организма.	18.09.2022	
7	7	ТБ. Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно-ориентированной направленностью	22.09.2022	

8	8	Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно-ориентированной направленностью	25.09.2022	
9	9	Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой	29.09.2022	
10	10	Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой	02.10.2022	
11	11	Упражнения для профилактики неврозов	06.10.2022	
II модуль				
12	1	ТБ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча	16.10.2022	
13	2	Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча	20.10.2022	
14	3	Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча	23.10.2022	
15	4	Упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега	27.10.2022	
16	5	Упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега	30.10.2022	

17	6	Упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега	03.11.2022	
18	7	Упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега	10.11.2022	
19	8	Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата	13.11.2022	
20	9	Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата	17.11.2022	
II триместр				
III модуль				
21	1	ТБ. Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения	27.11.2022	
22	2	Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций	01.12.2022	
23	3	Совершенствование техники кувырка с разбега. Примерная зачётная акробатическая комбинация (юноши)	04.12.2022	
24	4	Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (девушки)/Сибирский борд	08.12.2022	
25	5	Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Упражнения для самостоятельного освоения техники танцевальных шагов польки,	11.12.2022	

		выполняемых на гимнастическом бревне/Сибирский борд		
26	6	Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну. Упражнения для самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну. Примерная зачётная комбинация на гимнастическом бревне (девушки)/Сибирский борд	15.12.2022	
27	7	Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине. Примерная зачётная комбинация на гимнастической перекладине (юноши)	18.12.2022	
28	8	Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях/Сибирский борд	22.12.2022	
29	9	Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на разновысоких брусьях/Сибирский борд	25.12.2022	
30	10	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	29.12.2022	
IV модуль				
31	1	Техника выполнения и правила составления гимнастических композиций	12.01.2024	
32	2	Акробатические упражнения и комбинации	15.01.2024	
33	3	Акробатические упражнения и комбинации	19.01.2024	
34	4	Акробатические упражнения и комбинации	22.01.2024	
35	5	ТБ. Баскетбол. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол	26.01.2024	



36	6	Техника передачи мяча одной рукой снизу. Упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча.	29.01.2024	
37	7	Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку.	02.02.2024	
38	8	Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола	05.02.2024	
39	9	Техника броска мяча одной рукой в движении. Упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении	09.02.2024	
40	10	Техника штрафного броска. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека	12.02.2024	
41	11	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста	16.02.2024	
III триместр				
V модуль				
42	1	Учебно-тренировочная игра. Баскетбол	26.02.2024	
43	2	Учебно-тренировочная игра. Баскетбол	01.03.2024	
44	3	Волейбол. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол	04.03.2024	
45	4	Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.	11.03.2024	

46	5	Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	15.03.2024	
47	6	Техника прямого нападающего удара. Упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара	18.03.2024	
48	7	Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального блокирования в прыжке с места	22.03.2024	
49	8	Техника группового блокирования. Упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования	25.03.2024	
50	9	Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Техничко-тактические действия в нападении	29.03.2024	
51	10	Учебно-тренировочная игра. Волейбол	01.04.2024	
52	11	Футбол. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в футбол	05.04.2024	
VI модуль				
53	1	Техника удара по мячу серединой лба. Упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой лба	15.04.2024	
54	2	Техника остановки мяча подошвой. Упражнения для самостоятельного освоения техники остановки мяча подошвой	19.04.2024	
55	3	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения для самостоятельного освоения техники	22.04.2024	

		остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы		
56	4	Техника отбора мяча подкатом. Упражнения для самостоятельного освоения техники отбора мяча подкатом	26.04.2024	
57	5	Технико-тактические действия в защите и нападении. Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов	03.05.2024	
58	6	Учебно-тренировочная игра. Футбол	06.05.2024	
59	7	Т.Б. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	13.05.2024	
60	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	17.05.2024	
61	9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	20.05.2024	
62	10	Демонстрация нормативных требований комплекса ГТО IV ступени. Бег на 60 м	24.05.2024	
63	11	Демонстрация нормативных требований комплекса ГТО IV ступени. Бег на 2 км	27.05.2024	
64	12	Подведение итогов за 9 класс. Тест	31.05.2024	
65	13	Игра по выбору	03.06.2024	
66	14	Игра по выбору	07.06.2024	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 5-9 классы/ Матвеев А.П ., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-9 класс Матвеев А.П

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru>