

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Иркутской области**  
**Управление образования АГО**  
**МБОУ «О(С)ОШ»**

«Рассмотрено на заседании  
ШМО учителей  
Протокол № 1 от  
31.08.2023  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ /Ганеева И.Б. /



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 7-9 классов**

Сидорова Ивана Ивановича,  
учителя физической культуры  
первой квалификационной категории

**г. Ангарск 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.

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.

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.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 306 часов: в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 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 «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 «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.

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 «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 «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.

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 «Лёгкая атлетика».**

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

##### **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

#### *Развитие выносливости.*

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

#### *Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в

воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «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 передвижением (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.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО 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;

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 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 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;

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);

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

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

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

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

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

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

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);

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;

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, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 КЛАСС

| № п/п                                            | Наименование разделов и тем программы                                         | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------|
|                                                  |                                                                               | Всего            |                                                |
| Раздел 1. Знания о физической культуре           |                                                                               |                  |                                                |
| 1.1                                              | Знания о физической культуре                                                  | 3                |                                                |
| Итого по разделу                                 |                                                                               | 3                |                                                |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности   |                                                                               |                  |                                                |
| 2.1                                              | Способы самостоятельной деятельности                                          | 5                |                                                |
| Итого по разделу                                 |                                                                               | 5                |                                                |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                     |                                                                               |                  |                                                |
| Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность |                                                                               |                  |                                                |
| 1.1                                              | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")                                    | 20               |                                                |
| 1.2                                              | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")                         | 12               |                                                |
| 1.3                                              | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")                          | 20               |                                                |
| 1.4                                              | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 8                |                                                |
| Итого по разделу                                 |                                                                               | 60               |                                                |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ              |                                                                               | 68               |                                                |

## 8 КЛАСС

| № п/п                                            | Наименование разделов и тем программы                                         | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------|
|                                                  |                                                                               | Всего            |                                                |
| Раздел 1. Знания о физической культуре           |                                                                               |                  |                                                |
| 1.1                                              | Знания о физической культуре                                                  | 3                |                                                |
| Итого по разделу                                 |                                                                               | 3                |                                                |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности   |                                                                               |                  |                                                |
| 2.1                                              | Способы самостоятельной деятельности                                          | 5                |                                                |
| Итого по разделу                                 |                                                                               | 5                |                                                |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                     |                                                                               |                  |                                                |
| Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность |                                                                               |                  |                                                |
| 1.1                                              | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")                                    | 20               |                                                |
| 1.2                                              | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")                         | 12               |                                                |
| 1.3                                              | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")                          | 20               |                                                |
| 1.4                                              | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 8                |                                                |
| Итого по разделу                                 |                                                                               | 60               |                                                |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ              |                                                                               | 68               |                                                |

## 9 КЛАСС

| № п/п                                            | Наименование разделов и тем программы                                         | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|------------------------------------------------|
|                                                  |                                                                               | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                                |
| Раздел 1. Знания о физической культуре           |                                                                               |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                              | Знания о физической культуре                                                  | 3                |                    |                     |                                                |
| Итого по разделу                                 |                                                                               | 3                |                    |                     |                                                |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                     |                                                                               |                  |                    |                     |                                                |
| Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность |                                                                               |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                              | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")                                    | 20               |                    |                     |                                                |
| 1.2                                              | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")                         | 20               |                    |                     |                                                |
| 1.3                                              | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")                          | 20               |                    |                     |                                                |
| 1.4                                              | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 5                |                    |                     |                                                |
| Итого по разделу                                 |                                                                               | 65               |                    |                     |                                                |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ              |                                                                               | 68               | 0                  | 0                   |                                                |

# **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** **7 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока                                                      | Количество часов | Дата изучения |
|-------|-----------------------------------------------------------------|------------------|---------------|
|       |                                                                 | Всего            |               |
| 1     | ТБ при занятии легкой атлетикой. Эстафетный бег                 | 1                |               |
| 2     | Спринтерский бег. бег 30 метров на результат.                   | 1                |               |
| 3     | Истоки развития олимпизма в России                              | 1                |               |
| 4     | Гладкий равномерный бег. бег 60 метров на результат.            | 1                |               |
| 5     | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.           | 1                |               |
| 6     | Эстафетный бег                                                  | 1                |               |
| 7     | Бег на длинные дистанции. 300 метров на результат.              | 0                |               |
| 8     | Бег на длинные дистанции. 600 метров на результат.              | 1                |               |
| 9     | Бег на длинные дистанции. 1000 метров на результат.             | 1                |               |
| 10    | Метание малого мяча на дальность                                | 1                |               |
| 11    | Метание малого мяча на дальность                                | 1                |               |
| 12    | Эстафетный бег                                                  | 1                |               |
| 13    | ТБ при занятии баскетболом. Передача мяча после отскока от пола | 1                |               |
| 14    | Передача мяча после отскока от пола                             | 1                |               |
| 15    | Олимпийское движение в СССР и современной России                | 1                |               |
| 16    | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.           | 1                |               |
| 17    | Ловля мяча после отскока от пола                                | 1                |               |
| 18    | Ловля мяча после отскока от пола                                | 1                |               |
| 19    | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения          | 1                |               |
| 20    | Оценивание оздоровительного эффекта занятий                     | 1                |               |

|    |                                                                           |   |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------|---|--|
|    | физической культурой                                                      |   |  |
| 21 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения                    | 1 |  |
| 22 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.                     | 1 |  |
| 23 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения                  | 1 |  |
| 24 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения                  | 1 |  |
| 25 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов      | 1 |  |
| 26 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов      | 1 |  |
| 27 | Прыжки вверх толчком одной ногой. Сдача норматива прыжок в длину с места. | 1 |  |
| 28 | Тестирование, прыжки на скакалке за 30 с                                  | 1 |  |
| 29 | ТБ при занятии волейболом. Верхняя прямая подача мяча                     | 1 |  |
| 30 | Верхняя прямая подача мяча                                                | 1 |  |
| 31 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху                             | 1 |  |
| 32 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.                     | 1 |  |
| 33 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху                             | 1 |  |
| 34 | Стойки и перемещения игрока. Сдача норматива Прыжки в длину с места.      | 1 |  |
| 35 | Стойки и перемещения игрока.                                              | 1 |  |
| 36 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом    | 1 |  |
| 37 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.                     | 1 |  |
| 38 | Перевод мяча за голову. Сдача норматива прыжки на скакалке за 30 секунд.  | 1 |  |
| 39 | Перевод мяча за голову                                                    | 1 |  |
| 40 | Игровая деятельность с использованием разученных                          | 1 |  |

|    |                                                                                        |   |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|    | технических приёмов                                                                    |   |  |
| 41 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов                   | 1 |  |
| 42 | Средние и длинные передачи мяча по прямой. Сдача норматива челночный бег 4х9 местров.  | 1 |  |
| 43 | Средние и длинные передачи мяча по прямой                                              | 1 |  |
| 44 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.                                  | 1 |  |
| 45 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали                                           | 1 |  |
| 46 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали                                           | 1 |  |
| 47 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1 |  |
| 48 | Техника выполнения приема и передачи мяча.                                             | 1 |  |
| 49 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.                                  | 1 |  |
| 50 | Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки.                                     | 1 |  |
| 51 | Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки.                                     | 1 |  |
| 52 | Основных приемы игры.                                                                  | 1 |  |
| 53 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.                                  | 1 |  |
| 54 | Основных приемы игры.                                                                  | 1 |  |
| 55 | Тактическая подготовка                                                                 | 1 |  |
| 56 | Учебно-тренировочная игра.                                                             | 1 |  |
| 57 | ТБ при занятии легкой атлетикой. Эстафетный бег                                        | 1 |  |
| 58 | Спринтерский бег. бег 30 метров на результат.                                          | 1 |  |
| 59 | Гладкий равномерный бег. бег 60 метров на результат.                                   | 1 |  |
| 60 | Эстафетный бег                                                                         | 1 |  |
| 61 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий                           | 1 |  |

|                                     |                                                       |    |  |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------|----|--|
| 62                                  | Бег на длинные дистанции. 300 метров на результат.    | 1  |  |
| 63                                  | Бег на длинные дистанции. 600 метров на результат.    | 1  |  |
| 64                                  | Бег на длинные дистанции. 1000 метров на результат.   | 1  |  |
| 65                                  | Планирование занятий технической подготовкой          | 1  |  |
| 66                                  | Метание малого мяча на дальность                      | 1  |  |
| 67                                  | Метание малого мяча на дальность                      | 1  |  |
| 68                                  | Эстафетный бег                                        | 1  |  |
| 69                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. | 1  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                       | 68 |  |

## 8 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                     | Количество часов | Дата изучения |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|
|       |                                                                                | Всего            |               |
| 1     | ТБ при занятии легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции                     | 1                |               |
| 2     | Бег на средние дистанции. Бег 30 метров на результат.                          | 1                |               |
| 3     | Физическая культура в современном обществе                                     | 1                |               |
| 4     | Бег на длинные дистанции. бег 60 метров на результат.                          | 1                |               |
| 5     | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения | 1                |               |
| 6     | Бег на длинные дистанции. бег 300 метров на результат.                         | 1                |               |
| 7     | Прыжки в длину с разбега. бег 600 метров на результат.                         | 1                |               |
| 8     | Бег на длинные дистанции. Бег 1000 метров на результат.                        | 1                |               |
| 9     | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО                           | 1                |               |
| 10    | Адаптивная и лечебная физическая культура                                      | 1                |               |
| 11    | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»                                | 1                |               |
| 12    | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»                                | 1                |               |
| 13    | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО                           | 1                |               |
| 14    | Метание мяча на дальность.                                                     | 1                |               |
| 15    | Метание мяча на дальность.                                                     | 1                |               |
| 16    | ТБ при занятии баскетболом. Повороты с мячом на месте                          | 1                |               |
| 17    | Повороты с мячом на месте                                                      | 1                |               |
| 18    | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу                                     | 1                |               |
| 19    | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу                                     | 1                |               |
| 20    | Коррекция избыточной массы тела                                                | 1                |               |

|    |                                                                      |   |  |
|----|----------------------------------------------------------------------|---|--|
| 21 | Сдача норматива челночный бег 4х9 метров.                            | 1 |  |
| 22 | Передача мяча одной рукой снизу                                      | 1 |  |
| 23 | Передача мяча одной рукой снизу                                      | 1 |  |
| 24 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке                          | 1 |  |
| 25 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке                          | 1 |  |
| 26 | Коррекция нарушения осанки                                           | 1 |  |
| 27 | Сдача норматива прыжок в длину с места.                              | 1 |  |
| 28 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке                           | 1 |  |
| 29 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке                           | 1 |  |
| 30 | Сдача норматива прыжки на скакалке за 30 секунд.                     | 1 |  |
| 31 | Учебно-тренировочная игра.                                           | 1 |  |
| 32 | ТБ при занятии волейболом. Стойки и перемещения игрока.              | 1 |  |
| 33 | Стойки и перемещения игрока.                                         | 1 |  |
| 34 | Сдача норматива отжимания от пола.                                   | 1 |  |
| 35 | Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки.                   | 1 |  |
| 36 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие                       | 1 |  |
| 37 | Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки.                   | 1 |  |
| 38 | Тактические действия в защите                                        | 1 |  |
| 39 | Тактические действия в защите                                        | 1 |  |
| 40 | Тактические действия в нападении                                     | 1 |  |
| 41 | Тактические действия в нападении                                     | 1 |  |
| 42 | Составление планов для самостоятельных занятий                       | 1 |  |
| 43 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |
| 44 | Игровая деятельность с использованием разученных                     | 1 |  |

|    |                                                                         |   |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------|---|--|
|    | технических приёмов                                                     |   |  |
| 45 | Игровые упражнения.                                                     | 1 |  |
| 46 | Игровые упражнения.                                                     | 1 |  |
| 47 | Оценка техники выполнения поднимание туловища из положения лежа за 30с. | 1 |  |
| 48 | Прямой нападающий удар                                                  | 1 |  |
| 49 | Прямой нападающий удар                                                  | 1 |  |
| 50 | Основные приемы игры.                                                   | 1 |  |
| 51 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места                       | 1 |  |
| 52 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места                       | 1 |  |
| 53 | Учебно-тренировочная игра.                                              | 1 |  |
| 54 | ТБ при занятии легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции              | 1 |  |
| 55 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО                    | 1 |  |
| 56 | Бег на средние дистанции. Бег 30 метров на результат.                   | 1 |  |
| 57 | Бег на длинные дистанции. бег 60 метров на результат.                   | 1 |  |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО                    | 1 |  |
| 59 | Бег на длинные дистанции. бег 300 метров на результат.                  | 1 |  |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО                    | 1 |  |
| 61 | Прыжки в длину с разбега. бег 600 метров на результат.                  | 1 |  |
| 62 | Бег на длинные дистанции. Бег 1000 метров на результат.                 | 1 |  |
| 63 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»                         | 1 |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО                    | 1 |  |
| 65 | Способы учёта индивидуальных особенностей                               | 1 |  |
| 66 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»                         | 1 |  |
| 67 | Метание мяча на дальность.                                              | 1 |  |

|                                     |                            |    |  |
|-------------------------------------|----------------------------|----|--|
| 68                                  | Метание мяча на дальность. | 1  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                            | 68 |  |

## 9 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                              | Количество часов | Дата изучения |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|
|       |                                                                                         | Всего            |               |
| 1     | ТБ при занятии легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции. Бег 30 метров на результат. | 1                |               |
| 2     | Бег на короткие дистанции. Бег 60 метров на результат.                                  | 1                |               |
| 3     | Здоровье и здоровый образ жизни                                                         | 1                |               |
| 4     | Бег на средние дистанции. Бег 300 метров на результат.                                  | 1                |               |
| 5     | Бег на длинные дистанции. Бег 600 метров на результат.                                  | 1                |               |
| 6     | Бег на длинные дистанции. Бег 1000 метров на результат.                                 | 1                |               |
| 7     | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО                                    | 1                |               |
| 8     | Бег на длинные дистанции. Бег 1500 метров на результат.                                 | 1                |               |
| 9     | Метание малого мяча с разбега на дальность                                              | 1                |               |
| 10    | Метание малого мяча с разбега на дальность                                              | 1                |               |
| 11    | Прыжки в длину «согнув ноги»                                                            | 1                |               |
| 12    | Прыжки в длину «согнув ноги»                                                            | 1                |               |
| 13    | ТБ при занятии баскетболом. Ведение мяча                                                | 1                |               |
| 14    | Профессионально-прикладная физическая культура                                          | 1                |               |
| 15    | Стойки и перемещение игрока                                                             | 1                |               |
| 16    | Передача мяча одной и двумя руками из разных положений                                  | 1                |               |
| 17    | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО                                    | 1                |               |
| 18    | Передача мяча одной и двумя руками из разных положений                                  | 1                |               |
| 19    | Перемещение и остановки                                                                 | 1                |               |

|    |                                                                                                     |   |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 20 | Перемещение и остановки                                                                             | 1 |  |
| 21 | Ведение мяча 2 шага бросок в кольцо                                                                 | 1 |  |
| 22 | Ведение мяча 2 шага бросок в кольцо                                                                 | 1 |  |
| 23 | Приемы и броски мяча в прыжке                                                                       | 1 |  |
| 24 | Приемы и броски мяча после ведения                                                                  | 1 |  |
| 25 | Приемы и броски мяча после ведения                                                                  | 1 |  |
| 26 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника                                                        | 1 |  |
| 27 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха | 1 |  |
| 28 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника                                                        | 1 |  |
| 29 | Перехват мяча                                                                                       | 1 |  |
| 30 | Перехват мяча                                                                                       | 1 |  |
| 31 | Сочетание приёмов ведения, передачи, броска.                                                        | 1 |  |
| 32 | Сочетание приёмов ведения, передачи, броска.                                                        | 1 |  |
| 33 | Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику                                                     | 1 |  |
| 34 | Тестирование, прыжки на скакалке за 30 с                                                            | 1 |  |
| 35 | Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места                                   | 1 |  |
| 36 | Техника безопасности при занятии волейболом. Прием и передача мяча.                                 | 1 |  |
| 37 | Прием и передача мяча.                                                                              | 1 |  |
| 38 | Стойки и перемещение игрока.                                                                        | 1 |  |
| 39 | Стойки и перемещение игрока.                                                                        | 1 |  |
| 40 | Прием и передача мяча. Игровые упражнения.                                                          | 1 |  |
| 41 | Прием и передача мяча. Игровые упражнения.                                                          | 1 |  |
| 42 | Оценка техники выполнения поднимание туловища из                                                    | 1 |  |

|    |                                                                                         |   |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|    | положения лежа за 30с.                                                                  |   |  |
| 43 | Основные приемы игры.                                                                   | 1 |  |
| 44 | Нападающий удар.                                                                        | 1 |  |
| 45 | Верхняя прямая подача мяча.                                                             | 1 |  |
| 46 | Верхняя прямая подача мяча.                                                             | 1 |  |
| 47 | Оценка техники передачи мяча в паре                                                     | 1 |  |
| 48 | Совершенствование техники подачи и передачи мяча в игре                                 | 1 |  |
| 49 | Совершенствование техники подачи и передачи мяча в игре                                 | 1 |  |
| 50 | Развитие ловкости, силы и скорости, ОФП,<br>Совершенствование физических качеств        | 1 |  |
| 51 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО                                    | 1 |  |
| 52 | Блокирование.                                                                           | 1 |  |
| 53 | Блокирование.                                                                           | 1 |  |
| 54 | Учебно-тренировочная игра.                                                              | 1 |  |
| 55 | Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств                                     | 1 |  |
| 56 | Эстафеты. Развитие ловкости, силы и скорости.                                           | 1 |  |
| 57 | ТБ при занятии легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции. Бег 30 метров на результат. | 1 |  |
| 58 | Бег на короткие дистанции. Бег 60 метров на результат.                                  | 1 |  |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО                                    | 1 |  |
| 60 | Бег на средние дистанции. Бег 300 метров на результат.                                  | 1 |  |
| 61 | Бег на длинные дистанции. Бег 600 метров на результат.                                  | 1 |  |
| 62 | Бег на длинные дистанции. Бег 1000 метров на результат.                                 | 1 |  |
| 63 | Бег на длинные дистанции. Бег 1500 метров на результат.                                 | 1 |  |

|                                     |                                                      |    |  |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------|----|--|
| 64                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО | 1  |  |
| 65                                  | Метание малого мяча с разбега на дальность           | 1  |  |
| 66                                  | Метание малого мяча с разбега на дальность           | 1  |  |
| 67                                  | Прыжки в длину «согнув ноги»                         | 1  |  |
| 68                                  | Прыжки в длину «согнув ноги»                         | 1  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                      | 68 |  |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»

Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

[https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura\\_type-metodicheskoe-posobie/](https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/)

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

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

