

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**  
**Администрация Центрального района Санкт-Петербурга**  
**ГБОУ гимназия №190**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
ГБОУ гимназии №190  
Протокол № 7 от 30.08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ гимназии №190  
Лысакова И.В.  
Приказ № 202/1 от 30.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Базовый уровень»**

для обучающихся 7-9 классов

**г. Санкт-Петербург 2024**

## 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, – 510 часов: 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**

### **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 современная Россия, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Условия физической культуры и спорта на воспитание соответствуют состоянию личности современного человека.

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

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий при выполнении физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия в качестве основы технической подготовки включают в себя двигательные навыки и двигательные навыки. Способность измерять технику двигательных действий и организовывать процедуры измерения. Ошибки при обучении технике выполнения двигательных действий, причины и способы их толкования при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана курсового занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы измерения оздоровительного результата занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы с составлением настроек».

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

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

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушений осанки, передней и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

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

Модуль «Гимнастика».

Акробатические моменты 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 движения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами с разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бегите с соблюдением общепринятых методов «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с достижением скорости передвижения и выполнения продолжительности, прыжки с разбегами в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание небольшого (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 движения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время проверки учебной дистанции, спуски и подъемы ранее освоенными методами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Средние и длинные выполнения передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при угловом ударе и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

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

Физическая культура в современном состоянии: основные характеристики общества и формы организации. Всесторонне и осуществлять фундаментальное развитие. Адаптивная культура, ее история и социальная инновационность.

### ***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. Способности учёта специфичны при составлении планов самостоятельных рабочих занятий.

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

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

Профилактика перенапряжения системы организма обеспечивает оздоровительную физическую культуру: расслабление мышц и регулирование вегетативной нервной системы, профилактическое утомление и остроту зрения.

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

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация на основе ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличением количества технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация гимнастических упражнений на основе ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижении (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений на упор 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 взгляд с разбега методом «прогнозирования».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением припуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разработанные упражнения на лыжных сооружениях в передвижениях на на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Начинайте прыжки с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком из бассейна бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и поворотную сторону с удерживанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и осторожно, бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

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 приемов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней части подъёма стопы, заблокируйте мяч внутренней боковой стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных

технических приемов (девушек). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разработанных технических приемов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств 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 (брусках, 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 упорном положении 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 собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по

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

#### *Развитие выносливости.*

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

#### *Развитие координации движений.*

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

#### *Развитие гибкости.*

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

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

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

#### *Специальная физическая подготовка.*

#### Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление

препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до повышенной 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 неопредельными 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 «транспортировке».

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 ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. 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 вперед 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 вперед 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 вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, 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 (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

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 базового общего образования у обучающегося формируются следующие **личностные результаты**:

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

готовность продвигать символы Российской Федерации во время проведения соревнований в нижней части списка, уважать традиции и принципы современных олимпийских игр и олимпийского движения;

готовиться ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при планировании и подключении наушников к физической культуре и спорту, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения игроком физической культуры, участия в постоянных мероприятиях и соревнованиях;

подготовка оказания первой помощи при травмах и ушибах, соблюдение правил техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;

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

обеспечить организацию и проведение занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о существовании физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как определение ценностей человека, объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни в качестве средств профилактики вредных привычек в отношении физического, психического и социального здоровья человека;

способность адаптироваться к стрессовой ситуации, изучить профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических воздействий;

соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проведение гигиенических и профилактических мероприятий при организации мест занятий, выбор спортивного инвентаря и снаряжения, спортивной одежды;

соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристических походов, переносным действиям и походам, 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, планирование их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и желаний;

концепции, представленные в основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной подготовки, умений руководиться ими в познавательной и практической деятельности, общении сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне общего образования у обучающихся формируются универсальные познавательные технологические, универсальные коммуникативные действия, универсальные регулятивные технологические действия.

У обучающихся формируются следующие **универсальные познавательные технологические действия** :

проводятся сравнения соревновательных упражнений олимпийских игр древности и современных олимпийских игр, выявляются их общность и своеобразие;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводящий пример ее гуманистической направленности;

анализировать влияние физической культуры и спорта на воспитание, сохраняя сохранение личности, сохраняя возможность сохранения вредных привычек;

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

сохраняется причинно-следственная связь между планированием режима и изменениями работоспособности;

сохранять связь отрицательного нарушения прав человека осанки на состояние здоровья и выявлять причины существования, изучать индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по смягчению и коррекции выявляемых состояний;

сохраняется причинно-следственная связь между уровнем развития физического состояния, состоянием здоровья и функциональными функциями основных систем организма;

наличие причинно-следственной связи между применением высокого качества физического воздействия и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

Сохраняйте причинно-следственную связь между подготовкой мест на открытых площадках и соблюдайте правила травматизма.

У обучающихся формируются следующие **универсальные коммуникативные технологические действия** :

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников о образцах техники выполнения обучаемых упражнений, правил планирования самостоятельных физических занятий и технической подготовки;

проводить наблюдения за использованием вещественных планов, сравнивать их данные с возрастно-половыми стандартами, составлять измерения на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и наблюдать внешние утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, популярные фазы и элементы движений, подбирать сложные упражнения;

и планировать последовательность решений задач обучения, оценивать эффективность обучения методом сравнения с эталонным образцом;

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

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать возникновение ошибок, анализировать возможные причины их проявления, анализировать способы их ограничения.

Для обучающихся формируются следующие **универсальные регулятивные технологические действия** :

составить и реализовать основы комплексов физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявить особенности их воздействия на состояние организма, развитие контроля его резервных возможностей с помощью процедур и установления проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложные-координированные упражнения в международных пространствах;

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно общаться с игроком в таких действиях в защите и нападении, терпимо относиться 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 методы и приемы помощи в зависимости от характера и последствий полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К окончанию обучения **в 7 классе** обучающийся учится:

провести анализ причин зарождения современного олимпийского движения, дать характеристики основных этапов его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить образ жизни в собственную жизнь;

объяснять концепцию «техника физических упражнений», руководить стандартной технической подготовкой при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры измерения их техники;

составить планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, пересчитать их в недельном и месячном циклах учебного года, оценить их оздоровительный эффект с «индексом Кетле» и «ортостатической пробы» (с помощью образца);

Выполнить 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 (девушек);

Выполните стойку на голове с опорой на руки и включите ее в акробатический результат из ранее освоенных упражнений (юноши);

Выполнять беговые упражнения с преодолением динамических методов «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

Выполняйте метание воздушного шара с точностью в неподвижную, покачивающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

Осуществить переход с перемещением попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время проведения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставляя с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать меры ограничения (для бесснежных явлений – имитационные переходы);

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

применить и использовать технические действия других игр:

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

волейбол (передача мяча за голову на своих устройствах и через сетку, использование разработанных технических технологий 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 окончанию обучения *в 8 классе* обучающийся учится:

провести анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, охарактеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать концепцию «всестороннее и включать фундаментальное развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, сохранять связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проведение занятий оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

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

Выполнять гимнастические упражнения на основе ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

Выполнение последовательностей на параллельных брусьях с включением упражнений на упор на руки, кувырка вперед и соскока, наблюдение за выполнением их другими обучающимися необходимо и сопоставление с заданным образцом, анализирование ошибок и обоснование их поведения, нахождение способов ограничения (юноши);

Выполняйте прыжок в сторону с разбега методом «прогнозирования», наблюдайте и анализируйте технические особенности при выполнении других упражнений, выявляйте ошибки и предлагайте способы ограничения;

выполнять задания комплекса ГТО по беговым и техническим легкоатлетическим дисциплинам в соответствии с установленными требованиями к их технике;

Осуществить передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, переход к переходу на

лыжах быстрым шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных облаков – имитирующая перемещение);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;  
выполнять прыжки в воду со стартовой тумбочки;

Выполняйте технические элементы плавания кролем на груди в соответствии с дыханием;  
тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

применить и использовать технические действия других игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой легко и с плеча, бросок в корзину двумя руками и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических движений 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 части подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К окончанию обучения **в 9 классе** обучающийся учится:

проявлять принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в соблюдении вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его поведение и производственную деятельность;

подразумевать использование подхода туристских туристов как формы здорового образа жизни, соблюдение правил подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснить концепцию «профессионально-прикладная визуальная культура»;

Ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, подразумевает необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

исследование концевых резервов организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки движения», их использование для планирования конфигурационных режимов спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки;

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);

составить и выполнить гимнастическую комбинацию на высоком перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперед методом «прогущения» (юноши);

создавать и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением элементов пирамиды, степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплексную ритмическую гимнастику с включением элементов художественной гимнастики, упражнения на гибкость и уравновешенность (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;

Технические элементы из латуни выполняйте в соответствии с дыханием;

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

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	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.	3			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности Правила техники безопасности и гигиены мест занятий при выполнении физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана курсового занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы измерения оздоровительного результата занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы с составлением настроек».	4			
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушений осанки, передней и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика") Акробатические моменты из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочках). Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчиках). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчиках). Лазанье по канату в два	10			

	приёма (мальчики).				
2.2	(Модуль "Легкая атлетика") Бег с соблюдением общепринятых методов «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с достижением скорости передвижения и выполнения продолжительности, прыжки с разбегами в длину способом «согнув ноги». Метание небольшого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Беговая подготовка (6-10 мин.) Бег на скорость.(30; 60м.) Прыжки в длину с места. Челночный бег .	16			
2.3	Силовые упражнения с набивным мячом.Броски набивного мяча весом 1 кг из различных исходных положений	2			
2.4	Баскетбол (модуль "Спортивные игры") . Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину.	16			
2.5	Волейбол (модуль "Спортивные игры") Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и передача мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.	11			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") Правила игры; тактические действия игроков.	2			
2.7	Модуль "Спорт"Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	2			
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		0	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	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.	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	4			
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	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.	3			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика") Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (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).	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика")Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") Теоритические занятия: Зимние виды спорта. Как осуществляется техническая подготовка лыжников.	2			
2.4	Плавание (модуль "Плавание") Теоритические занятия:Спортивные стили плавания, как проходит подготовка пловцов.	2			

2.5	Баскетбол (модуль "Спортивные игры") Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	10			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка	13			
2.7	Спортивные игры. Футбол Правила игры; тактические действия игроков.	2			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	10			
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1				
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				
3	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				
4	<b>Легкая атлетика</b> Бег на короткие и средние дистанции	1				
5	<b>Легкая атлетика</b> бег на 30 м и 60 м	1				
6	<b>Легкая атлетика</b> Эстафетный бег	1				
7	<b>Легкая атлетика</b> кросс на 3 км	1				
8	<b>Легкая атлетика</b> метание мяча весом 150 г	1				
9	<b>Легкая атлетика</b> бег на 1500 м	1				
10	<b>Легкая атлетика</b> челночный бег 3x10 м	1				
11	<b>Легкая атлетика</b> Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1				
12	<b>Легкая атлетика</b> прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
13	<b>Легкая атлетика</b> прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжковая подготовка.	1				
14	<b>Баскетбол</b> Передача и ловля мяча после отскока от пола	1				
15	<b>Баскетбол</b> Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
16	<b>Баскетбол</b> Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
17	<b>Баскетбол</b> Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1				
18	<b>Баскетбол</b> Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1				
19	<b>Баскетбол</b> Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				
20	<b>Баскетбол</b> Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
21	<b>Баскетбол</b> Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				
22	<b>Баскетбол</b> Игровая деятельность с использованием разученных	1				

	технических приёмов					
23	<b>Баскетбол</b> Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				
24	<b>Баскетбол</b> Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
25	<b>Баскетбол.</b> Броски по точкам.	1				
26	<b>Баскетбол.</b> Броски по точкам.	1				
27	<b>Баскетбол</b> Ведение мяча с изменением направления.	1				
28	<b>Баскетбол</b> Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
29	<b>Баскетбол</b> Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
30	<b>Волейбол</b> : Правила техники безопасности при занятиях волейбол.	1				
31	<b>Волейбол</b> Верхняя прямая подача мяча	1				
32	<b>Волейбол</b> Верхняя прямая подача мяча	1				
33	<b>Волейбол</b> Игровая деятельность с <b>Волейбол</b> использованием разученных технических приёмов	1				
34	<b>Волейбол</b> Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
35	<b>Волейбол</b> Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
36	<b>Волейбол</b> Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
37	<b>Волейбол</b> Перевод мяча за голову	1				
38	<b>Волейбол</b> Перевод мяча за голову	1				
39	<b>Волейбол</b> Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
40	Способы измерения оздоровительного результата занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы с составлением настроек».	1				
41	<b>Гимнастика:</b> Комбинация на гимнастическом бревне	1				
42	<b>Гимнастика:</b> Комбинация на гимнастическом бревне	1				
43	<b>Гимнастика</b> Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				
44	<b>Гимнастика</b> Акробатические комбинации	1				
45	<b>Гимнастика</b> Акробатические пирамиды	1				
46	<b>Гимнастика</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1				

47	<b>Гимнастика</b> Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				
48	<b>Гимнастика</b> Лазанье по канату в два приёма	1				
49	<b>Гимнастика</b> Лазанье по канату в два приёма	1				
50	<b>Гимнастика</b> подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
51	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушений осанки, передней и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	1				
52	<b>Легкая атлетика</b> Бег с соблюдением общепринятых методов «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1				
53	<b>Легкая атлетика</b> Метание небольшого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1				
54	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				
55	<b>Легкая атлетика</b> Беговая подготовка (6-10 мин.)	1				
56	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий при выполнении физических упражнений на открытых площадках	1				
57	Силовые упражнения с набивными мячами (броски на дальность сидя, из-за головы из положения стоя).	1				
58	Силовые упражнения с набивными мячами (броски на дальность сидя, из-за головы из положения стоя).	1				
59	<b>Легкая атлетика</b> Бег на скорость. (30; 60 м.)	1				
60	<b>Легкая атлетика</b> Метание небольшого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени	1				
61	Ведение дневника по физической культуре.	1				
62	Упражнения для коррекции телосложения	1				
63	<b>Легкая атлетика</b> Прыжки с разбега в длину «согнув ноги»	1				
64	<b>Футбол:</b> Правила игры; тактические действия.	1				
65	<b>Футбол:</b> Правила игры; тактические действия.	1				
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1				
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1				

68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	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..	1				
2	<b>Легкая атлетика:</b> Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1				
3	<b>Легкая атлетика:</b> Равномерный бег на средние и длинные дистанции.	1				
4	<b>Легкая атлетика:</b> Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением.	1				
5	<b>Легкая атлетика:</b> Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. <b>Легкая атлетика:</b> Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.	1				
6	<b>Легкая атлетика:</b> 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.	1				
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса <b>ГТО:</b> прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса <b>ГТО:</b> челночный бег 3х10 м.Упражнения черлидинга.	1				

9	<b>Легкая атлетика:</b> Бег на длинные дистанции (10 мин. Бег)	1				
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса <b>ГТО:</b> метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1				
11	<b>Баскетбол:</b> Приемы и броски мяча после веденияПередвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком	1				
12	<b>Баскетбол:</b> Приемы и броски мяча на месте	1				
13	<b>Баскетбол:</b> Приемы и броски мяча на месте Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега.	1				
14	<b>Баскетбол:</b> Приемы и броски мяча в прыжке	1				
15	<b>Баскетбол:</b> Приемы и броски мяча после ведения	1				
16	<b>Баскетбол:</b> Ведение мяча с изменением направления и броском в кольцо.	1				
17	<b>Баскетбол:</b> Ведение мяча с изменением направления и броском в кольцо.	1				
18	<b>Баскетбол:</b> Ведение мяча с изменением направления и броском в кольцо.	1				
19	<b>Баскетбол:</b> Приёмы и передачи мяча на месте. Броски по точкам.	1				
20	<b>Баскетбол:</b> Передачи мяч. Броски по точкам.	1				
21	<b>Волейбол:</b> Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				
22	<b>Волейбол:</b> Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				
23	<b>Волейбол:</b> Приемы мяча	1				
24	<b>Волейбол:</b> Нападающий удар. Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. .	1				
25	<b>Волейбол:</b> Нападающий удар	1				

26	<b>Волейбол:</b> Блокирование.Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.	1				
27	<b>Волейбол:</b> Блокирование	1				
28	<b>Волейбол:</b> Передачи мяча в парах и тройках через сетку.	1				
29	<b>Волейбол:</b> Передачи мяча в парах и тройках через сетку.	1				
30	<b>Волейбол:</b> Тренировочное и соревновательное занятие.	1				
31	<b>Волейбол:</b> Тренировочное и соревновательное занятие	1				
32	<b>Гимнастика.</b> Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы	1				
33	<b>Гимнастика</b> Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1				
34	Правила и техника выполнения нормативов комплекса <b>ГТО:</b> подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1				
35	<b>Гимнастика</b> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
36	<b>Гимнастика</b> Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд (20 способов прыжков на скакалке)	1				
37	<b>Гимнастика</b> Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком.	1				
38	<b>Гимнастика</b> Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные	1				

	мышечные группы.					
39	<b>ГТО</b> Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
40	<b>Гимнастика</b> Акробатическая комбинация:Длинный кувырок с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши)	1				
41	<b>Гимнастикаа</b> Акробатическая комбинация:Длинный кувырок с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши)	1				
42	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				
43	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				
44	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.Профессионально-прикладная физическая культура	1				
45	(модуль " <b>Зимние виды спорта</b> ") Теоритические занятия: Зимние виды спорта. Как осуществляется техническая подготовка лыжников.	1				
46	(модуль " <b>Зимние виды спорта</b> ") Теоритические занятия: Зимние виды спорта. Как осуществляется техническая подготовка лыжников.	1				
47	Правила и техника выполнения нормативов комплекса <b>ГТО</b> : подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчишки;	1				
48	<b>Гимнастика</b> Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и технических действий спортивных игр.	1				

49	<b>Гимнастика</b> Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и технических действий спортивных игр.	1				
50	<b>Волейбол:</b> Тренировочное и соревновательное занятие.	1				
51	Измерение функциональных резервов организма.	1				
52	Измерение функциональных резервов организма .Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений.	1				
53	<b>ГТО</b> Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	1				
54	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1				
55	. Занятия физической культурой и режим питания.	1				
56	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1				
57	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	1				
58	<b>Легкая атлетика:</b> Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	1				
59	<b>Футбол</b> (модуль "Спортивные игры") Правила игры; тактические действия игроков.	1				
60	<b>Футбол</b> (модуль "Спортивные игры") Правила игры; тактические действия игроков	1				
61	<b>Легкая атлетика</b> Прыжки в длину способом «согнув ноги»	1				
62	<b>Легкая атлетика</b> Прыжки в длину способом «согнув ноги»	1				

63	<b>(модуль "Плавание")</b> Теоритические занятия: Спортивные стили плавания, как проходит подготовка пловцов	1				
64	<b>(модуль "Плавание")</b> Теоритические занятия: Спортивные стили плавания, как проходит подготовка пловцов.	1				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса <b>ГТО:</b> бег на 2000 м или 3000 м	1				
66	<b>Волейбол:</b> Тренировочное и соревновательное занятие	1				
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм <b>ГТО</b> с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1				
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм <b>ГТО</b> с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1				
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	0		

## 8 КЛАСС

№	Тема	Дата проведения
1	Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	
2	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	
3	ГТО. Правила выполнения нормативов комплекса. Бег на 30 м, 60 м или 100 м.	
4	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением.	
5	Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля.	
6	Легкая атлетика. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.	
7	Легкая атлетика. 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.	
8	Легкая атлетика. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.	
9	Легкая атлетика. челночный бег 3x10 м. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений .	
10	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции (8 мин. аэробной работы)	
11	Легкая атлетика. Многоскоки через препятствия.	
12	ГТО. Правила выполнения нормативов комплекса: прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши.	
13	Легкая атлетика. Беговые упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).	
14	Легкая атлетика. Равномерный бег на средние дистанции. Метание малого мяча на дальность и в цель. Баскетбол. Приемы и броски мяча на месте Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега.	
15	Бадминтон. Всестороннее и гармоничное физическое развитие средствами бадминтона. Бадминтон – средство адаптивной физической культуры.	
16	Бадминтон. Упражнения физкультминуток и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий бадминтоном. Индивидуальные и парные упражнения с одним и двумя воланами (разноцветными) для профилактики миопии.	
17	Лапта. Официальные правила соревнований по лапте.	
18	Лапта. Подбор физических упражнений для развития физических качеств игроков в лапту.	
19	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Правила личной гигиены во время занятий физической культурой.	
20	Баскетбол. Беседа по ТБ на уроках по курсу баскетбол. Игровые упражнения с мячом.	
21	Баскетбол. Приёмы и передачи мяча на месте. Упражнения в парах. Броски по точкам.	
22	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	
23	Баскетбол. Различные виды передач и бросков мяча после ведения.	
24	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и броском в кольцо.	
25	Баскетбол. Броски мяча по кольцу, с различной дистанции, с места.	

26	Баскетбол. Тестовое упр: бросок по кольцу со средней дистанции (по точкам). Из 6 бросков- «5» -4 ; «4»-3; «3» -3.	
27	Баскетбол. Правила игры в стрит-бол. Амплуа полевых игроков в игре.	
28	Баскетбол. Учебная игра по упрощённым правилам. Бросок по кольцу с двух шагов.	
29	Баскетбол. Тестовое упражнение: бросок по кольцу в движении (за минуту). Учебная игра по упрощённым правилам.	
30	Шашки и шахматы. Изучение правил шахматной игры, получение представлений о различных тактических приёмах.	
31	Шашки и шахматы. Стадии шахматной партии, основные тактические приёмы; шахматная партия, запись шахматной партии.	
32	Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье. Самоконтроль и саморегуляция.	
33	Волейбол. Беседа по ТБ на игровых уроках. Распасовка мяча через сетку в парах верхним приемом.	
34	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха.	
35	Волейбол. Разучивание подводящих и имитационных упражнений для верхней прямой подачи.	
36	Волейбол. Индивидуальная работа с мячом, и в парах через сетку.	
37	Волейбол. Разучивание подводящие и имитационных упражнений для верхней прямой подачи.	
38	Волейбол. Подачи мяча в 5,6,1-ю зоны игрового поля соперника.	
39	Волейбол. Контрольный тест: верхняя передача мяча над собой. Ожидаемый результат: Ю -15 раз; Д -10 раз. .	
40	Волейбол. Тактические действия во время защиты и нападения, в условиях игровой деятельности	
41	Волейбол. Контрольный тест: подач мяча через сетку (нижняя и верхняя прямая) Ожидаемый результат: Ю – 6; 5; 4; Д -6; 5; 4.	
42	Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара удара. Учебная игра.	
43	Волейбол. Игра по правилам. Судейство. Заполнение протоколов.	
44	Соблюдение гигиенмческих мер в режиме активной двигательной деятельности. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	
45	Гимнастика. Беседа по ТБ на уроках гимнастики. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим выходом.	
46	Гимнастика. Гимнастика. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.	
47	Гимнастика. Акробатическая комбинация: Длинный кувырок с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).	
48	Гимнастика. комбинация на параллельных брусьях.	
49	Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	
50	Гимнастика. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	
51	Гимнастика. Тестовое упражнение: Комбинация на гимнастическом бревне.	
52	ГТО. Правила выполнения нормативов комплекса: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
53	ГТО. Правила выполнения нормативов комплекса: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Измерение функциональных резервов организма.	
54	Гимнастика. Разучивание равновесие, стойки, перекаты. Разучивание аробатической комбинация на мате.	

55	Гимнастика.Измерение функциональных резервов организма. Прыжки на скакалке различными способами.	
56	Гимнастика. Тестовое упражнение: Прыжки через скакалку в максимальном темпе за 1 минуту.	
57	ГТО. Правила выполнения нормативов комплекса: подъём туловища за 1 мин. Ожидаемый результат - Ю: 55-42 Д: 45-35 .	
58	ГТО. Правила выполнения нормативов комплекса: подтягивание из виса на высокой перекладине – юноши; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см, девушки.	
59	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	
60	ГТО. Правила выполнения нормативов комплекса: Метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	
61	ГТО. Правила выполнения нормативов комплекса: бег по пересеченной местности.	
62	ГТО. Правила выполнения нормативов комплекса: бег на 2000 м или 3000 м	
63	ГТО. Правила выполнения нормативов комплекса: Прыжки в длину способом «согнув ноги»	
64	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	
65	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	
66	резервный урок	
67	резервный урок	
68	резервный урок	

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

