

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Управление образования Администрации Иркутского районного**

**муниципального образования**

**МОУ ИРМО "Пивоваровская СОШ"**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Кадникова М.В.**

---

Кадникова М.В.  
Приказ № 95/1 Од от «28»  
август 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1989174)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 7 – 9 классов

**с. Пивовариха. 2023-2024**

## 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, спортивные игры. 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, – 272 часа: в 7 классе – 68 часов (2 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. Бутковского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

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

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

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

способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

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

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

##### Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## 9 КЛАСС

### *Знания о физической культуре.*

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

### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

### *Физическое совершенствование.*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

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

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

##### Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых 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, поднимание 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 непредельными 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 «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  $180^\circ$  и  $360^\circ$ . Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-

интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

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

Футбол.

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

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

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

# 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;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

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

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

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 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	1	
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	
Итого по разделу		2	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	18	
Итого по разделу		64	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	

## 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	2	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	20	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	20	
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	
Итого по разделу		96	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

## 9 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	2	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	20	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	20	
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	
Итого по разделу		96	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

## Поурочное планирование

### 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Всего часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила поведения и ТБ на уроке физкультуры. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	
2			
3	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Техника прыжков в длину	1	
4	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки с разбега в длину и в высоту. Техника бега на длинные дистанции.	1	
5	Метание малого мяча. Эстафетный бег	1	
6	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	
7	Прыжки в длину. Бег 30 м. Ведение футбольного мяча «по прямой». Удар по мячу внутренней стороны стопы.	1	
8	Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3x10 м. Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	
10	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	
14	Баскетбол. Правила ТБ. Ведение мяча правой и левой рукой	1	
15	Остановка прыжком и шагом. Техника и тактика игры в мини - баскетбол.	1	
16	Передача мяча после отскока от пола	1	
17	Ловля мяча после отскока от пола	1	

18	Планирование занятий технической подготовкой. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	
19	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	
20	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	
21	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	
22	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
23	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
24	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения для коррекции телосложения	1	
25	Упражнения для коррекции телосложения. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	
26	Акробатические комбинации. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	
27	Стойка на голове с опорой на руки	1	
28	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	
29	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	
30	Преодоление препятствий наступанием	1	
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
34	Правила Т.Б. при занятиях волейболом. Стойка волейболиста.	1	
35	Комбинации из освоенных стоек и перемещений.	1	
36	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	
37	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	
38	Перевод мяча за голову	1	
39	Перевод мяча за голову	1	
40	Верхняя прямая подача мяча	1	
41	Верхняя прямая подача мяча	1	

42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
44	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	
50	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	
51	Полоса препятствий. Футбол.	1	
52	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	
53	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	
54	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
56	Тактические действия при выполнении углового удара	1	
57	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег	1	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	
62	Метание малого мяча на дальность.	1	
63	Бег 1000 м. Футбол.	1	
64	Кроссовая подготовка. Футбол.	1	

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	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	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Всего	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	<b>Правила поведения и техника безопасности на уроке физкультуры.</b> Физическая культура в современном обществе		
2	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
3	Бег на короткие дистанции. Метание мяча с разбега. Элементы футбола. Правила игры в мини-футбол	1	
4	Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с места	1	
5	Бег на длинные дистанции. Правила игры в мини-футбол	1	
6	Прыжки в длину с разбега. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	
7	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	
8	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	
9	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	
10	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	
13	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	
14	Техника безопасности на уроках по спортивным играм	1	
15	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	

16	Передача мяча одной рукой снизу	1	
17	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	
18	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	
19	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1	
20	Тактические действия в защите	1	
21	Тактические действия в нападении	1	
22	Броски после двух шагов. Учебная игра в стритбол.	1	
23	Броски после двух шагов. Учебная игра в баскетбол.	1	
24	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
25	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
26	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Упражнения для профилактики утомления	1	
27	Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция нарушения осанки.	1	
28	Составление планов для самостоятельных занятий. Способы учёта индивидуальных особенностей	1	
29	Акробатические комбинации. Дыхательная и зрительная гимнастика. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	
30	Гимнастическая комбинация на перекладине. Коррекция избыточной массы тела	1	
31	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Профилактика умственного перенапряжения.	1	
32	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
33	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	

36	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
37	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
38	Баскетбол. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Техника перемещений и владения мячом.	1	
39	Броски мяча в движении после ловли мяча. Техника нападение.	1	
40	Броски мяча после ведения и ловли. Учебная игра.	1	
41	Броски мяча в движении после ловли мяча.	1	
42	Личная защита. Вырывание и выбивание мяча на месте.	1	
43	Личная защита. Позиционное нападение.	1	
44	Обманные действия. Учебная игра.	1	
45	Нападение через центрального игрока. Учебная игра.	1	
46	Выбивание мяча на ведении. Перехват.	1	
47	Учебная игра по правилам мини - баскетбола.	1	
48	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	
49	Волейбол. Техника безопасности на уроках по спортиграм. Техника передвижений на волейбольной площадке.	1	
50	Передачи мяча над собой на месте и в движении.	1	
51	Передача мяча в парах, встречная.	1	
52	Передача мяча с перемещением в разные стороны.	1	
53	Приём мяча снизу двумя руками.	1	
54	Прямой нападающий удар	1	
55	Прямой нападающий удар	1	
56	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	
57	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	

58	Тактические действия в защите	1	
59	Тактические действия в нападении	1	
60	Техника подач мяча.	1	
61	Нижняя прямая подача.	1	
62	Нижняя прямая подача из - за лицевой линии.	1	
63	Верхняя прямая подача в парах.	1	
64	Приём мяча после подачи.	1	
65	Приём мяча снизу после подач.	1	
66	Правила игры в волейбол.	1	
67	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
68	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
69	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см	1	
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
72	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
73	Ловля и передачи мяча с продвижением вперед.	1	
74	Броски мяча после ведения. Учебная игра	1	
75	Передачи мяча одной и двумя руками на месте	1	
76	Передачи мяча одной и двумя руками в движении.	1	
77	Выбивание мяча при ведении. Перехват.	1	
78	Броски одной и двумя руками с места и в прыжке.	1	
79	Штрафной бросок. Броски в прыжке.	1	

80	Штрафной бросок. Броски в прыжке.	1	
81	Броски после ведения с противодействием.	1	
82	Броски после ведения с противодействием.	1	
83	Нападение через центрального игрока. Учебная игра.	1	
84	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
85	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
86	Правила ТБ. Техника бега на 30 м с высокого старта	1	
87	Техника прыжков в длину.	1	
88	Техника прыжков в длину. Бег 30 метров.	1	
89	Техника метания мяча. Элементы футбола.	1	
90	Метание мяча с разбега. Элементы футбола.	1	
91	Кроссовая подготовка. Техника футбола.	1	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Футбол	1	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	
96	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов в футболе	1	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Футбол	1	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Правила игры в мини-футбол	1	
99	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	
100	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	
101	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	

102	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

## 9 КЛАСС

№ пп	Тема урока	Всего	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры. Строевые упражнения. Низкий старт.	1	
2	Беговые упражнения. Упражнения на полосе препятствий. Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	
3	Бег с преодолением препятствий. Правила по футболу.	1	
4	Бег 100 м. Учебная игра в футбол.	1	
5	Кроссовая подготовка. Техника футбола. Занятия физической культурой и режим питания. Здоровье и здоровый образ жизни	1	
6	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	
7	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Равномерный бег от 5 до 8 минут. Метание мяча.	1	
9	Передачи мяча. Правила игры в футбол. Бег на короткие дистанции	1	
10	Остановки и удары по мячу с места. Бег на длинные дистанции	1	
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	
15	Баскетбол. Правила ПБ. Ведение мяча без зрительного контроля.	1	
16	Ведение мяча после ловли, без зрительного контроля.	1	
17	Развороты на ведение. Остановка по сигналу.	1	
18	Передачи в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1	

19	Передачи в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1	
20	Броски после ведения. Трёхочковый бросок. Учебная игра.	1	
21	Длинная передача на 12 - 15 метров одной рукой. Стритбол.	1	
22	Постановка заслонов. Персональная защита.	1	
23	Правила игры. Учебная игра.	1	
24	Мероприятия в режиме дня. Туристские походы как форма активного отдыха. Режиме двигательной активности обучающихся.	1	
25	Профессионально-прикладная физическая культура. Измерение функциональных резервов организма	1	
26	Длинный кувырок с разбега. Восстановительный массаж	1	
27	Кувырок назад в упор. Восстановительный массаж	1	
28	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	
29	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см	1	
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
34	Приемы и броски мяча в прыжке	1	
35	Приемы и броски мяча после ведения	1	
36	Приемы и броски мяча после ведения	1	
37	Броски после ведения. Трёхочковый бросок.	1	
38	Броски после ведения. Трёхочковый бросок. Учебная игра.	1	
39	Длинная передача на 12 - 15 метров одной рукой. Стритбол.	1	

40	Длинная передача на 12 - 15 метров одной рукой. Стритбол.	1	
41	Постановка заслонов. Персональная защита.	1	
42	Постановка заслонов. Персональная защита.	1	
43	Зонная защита:1-2-2. Учебная игра.	1	
44	Нападение быстрым прорывом. Трёхочковый бросок.	1	
45	Нападение быстрым прорывом. Трёхочковый бросок.	1	
46	Защита в стритболе. Штрафной бросок.	1	
47	Учебная игра по изученным правилам мини - баскетбола.	1	
48	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	
49	Правила самоконтроля. Техника приёма и передач мяча.	1	
50	Техника передвижений на волейбольной площадке.	1	
51	Передвижений с приёмом мяча сверху и снизу двумя руками.	1	
52	Передачи мяча у сетки и через сетку стоя спиной.	1	
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	
54	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	
55	Нижняя прямая подача. Приём подачи снизу.	1	
56	Нижняя прямая подача. Приём подачи снизу.	1	
57	Боковая подача. Приём подачи снизу в игре.	1	
58	Боковая подача. Приём подачи снизу в игре.	1	
59	Передачи мяча в прыжке. Приём мяча от сетки.	1	
60	Передачи мяча в прыжке. Приём мяча от сетки.	1	
61	Подача, приём передачи мяча в учебной игре.	1	
62	Нападающий удар с набрасывания. Передачи в тройках.	1	
63	Нападающий удар с набрасывания. Передачи в тройках.	1	
64	Тактика игры в волейбол. Учебная игра.	1	

65	Приём подачи в зону 3. Верхняя подача.	1	
66	Нападающий удар из зоны 4 с передачи. Учебная игра.	1	
67	Судейство в волейболе. Учебная игра.	1	
68	Нападающий удар из зоны 2 в прыжке.	1	
69	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	
71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
72	Баскетбол. Правила БТ. Ведение мяча. Обманные действия.	1	
73	Совершенствование техники ведения мяча. Обманные действия.	1	
74	Трёхочковый и штрафной бросок. Борьба за отскок.	1	
75	Трёхочковый и штрафной бросок в учебной игре.	1	
76	Персональная опека. Правила 3,8,24 сек.	1	
77	Персональная опека. Правила 3,8,24 сек.	1	
78	Постановка заслонов. Проход в два шага.	1	
79	Техника защиты. Учебная игра в стритбол.	1	
80	Позиционное нападение с 3-х очковым броском.	1	
81	Сочетание зонной защиты с персональной.	1	
82	Техника защиты. Учебная игра в стритбол.	1	
83	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол.	1	
84	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
85	Правила ТБ. Техника бега на 30 м с высокого старта	1	
86	Техника прыжков в длину.	1	
87	Техника прыжков в длину. Бег 30 метров.	1	
88	Техника метания мяча. Элементы футбола.	1	

89	Метание мяча с разбега. Элементы футбола.	1	
90	Кроссовая подготовка. Техника футбола.	1	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
92	Футбол. Ведение, удары в футболе.	1	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю). Футбол	1	
94	Равномерный бег до 12 минут. Футбол.	1	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
96	Остановки и удары по мячу в движении. учебная игра в футбол	1	
97	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Футбол	1	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

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

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

- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Учебники: Физическая культура, 5-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

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

#### **ИНТЕРНЕТ**

<http://school-collection.edu.ru/>- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ  
ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

Физкультура в школе- <http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Раздел: Физическая культура и спорт Сайт  
Rus.Edu[http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)

Образовательные сайты для учителей физической культуры

[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)