РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим советом приказом директора АНОО

АНОО «Алексиевская гимназия» «Алексиевская гимназия»

Протокол от от «30» июня 2025г №58/ОБР

«30» июня 2025 г. №8

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5-9 классов

на 2025-2026 учебный год

Учитель:

Манская А.В.

Московская область,

г. Щелково

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

# ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно- ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), общенациональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы 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. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. *Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия. Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

‌Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры-340 часов:

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов;

В 6 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов;

В 7 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов;

В 8 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов;

В 9 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**5 КЛАСС**

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

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. *Способы самостоятельной деятельности*. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. **Физическое совершенствование**. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений. Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивнооздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. *Модуль «Гимнастика»*. Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». *Модуль «Лёгкая атлетика»*. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. *Модуль «Спортивные игры»*. Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом. Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом. *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. *Модуль «Плавание».* Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием. Словарь терминов и определений по плаванию; история развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Значение занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде. Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания. Развлечения на воде. Специальные и имитационные упражнения в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для совершенствования старта из воды; изучения стартового прыжка с тумбочки; упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе; изучения поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Транспортировка пострадавшего на воде. Приемы освобождения от захватов тонущего. Применение спасательных средств. Участие в соревновательной деятельности.

**6 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы. **Способы самостоятельной деятельности**. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. **Физическое совершенствование**. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. ***Спортивно-оздоровительная деятельность***. *Модуль «Гимнастика»*. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики). *Модуль «Лёгкая атлетика».* Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. *Модуль «Спортивные игры»*. Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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. *Модуль «Плавание».* Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием. Словарь терминов и определений по плаванию; история развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Значение занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде. Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания. Развлечения на воде. Специальные и имитационные упражнения в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для совершенствования старта из воды; изучения стартового прыжка с тумбочки; упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе; изучения поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Транспортировка пострадавшего на воде. Приемы освобождения от захватов тонущего. Применение спасательных средств. Участие в соревновательной деятельности.

**7 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы. **Способы самостоятельной деятельности**. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. **Физическое совершенствование**. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. ***Спортивно-оздоровительная деятельность***. *Модуль «Гимнастика»*. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики). *Модуль «Лёгкая атлетика».* Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. *Модуль «Спортивные игры»*. Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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. *Модуль «Плавание».* Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием. Словарь терминов и определений по плаванию; история развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Значение занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде. Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания. Развлечения на воде. Специальные и имитационные упражнения в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для совершенствования старта из воды; изучения стартового прыжка с тумбочки; упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе; изучения поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Транспортировка пострадавшего на воде. Приемы освобождения от захватов тонущего. Применение спасательных средств. Участие в соревновательной деятельности.

**8 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы. **Способы самостоятельной деятельности**. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. **Физическое совершенствование**. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. ***Спортивно-оздоровительная деятельность***. *Модуль «Гимнастика»*. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики). *Модуль «Лёгкая атлетика».* Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. *Модуль «Спортивные игры»*. Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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. *Модуль «Плавание».* Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием. Словарь терминов и определений по плаванию; история развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Значение занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде. Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания. Развлечения на воде. Специальные и имитационные упражнения в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для совершенствования старта из воды; изучения стартового прыжка с тумбочки; упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе; изучения поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Транспортировка пострадавшего на воде. Приемы освобождения от захватов тонущего. Применение спасательных средств. Участие в соревновательной деятельности.

**9 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы. **Способы самостоятельной деятельности**. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. **Физическое совершенствование**. ***Физкультурнооздоровительная деятельность***. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. ***Спортивно-оздоровительная деятельность***. *Модуль «Гимнастика»*. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики). *Модуль «Лёгкая атлетика».* Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. *Модуль «Спортивные игры»*. Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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. *Модуль «Плавание».* Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием. Словарь терминов и определений по плаванию; история развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Значение занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде. Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания. Развлечения на воде. Специальные и имитационные упражнения в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для совершенствования старта из воды; изучения стартового прыжка с тумбочки; упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе; изучения поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Транспортировка пострадавшего на воде. Приемы освобождения от захватов тонущего. Применение спасательных средств. Участие в соревновательной деятельности.

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

# 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

***Универсальные познавательные 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.

− умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

− умение самостоятельно планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;

− умение соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в плавании, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

***Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

− составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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

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

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

# ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

− проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня; − осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

− выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; − выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

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

− выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

− демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

− демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

− знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека; знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания; умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин);

− знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

− использование основных средств и методов обучения технике способов плавания; знание прикладного значения плавания;

− владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;

− знание и применение основных способов спасения пострадавшего на воде; основных и подручных средств спасения на воде; способов плавания в экстремальных ситуациях;

− выполнение комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования; − составление и демонстрация комплексов упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания;

− демонстрация техники проплывания отрезков на дистанции различными стилями плавания, выполнение различных стартов и поворотов;

− освоение прикладных способов плавания, демонстрация основных способов транспортировки пострадавшего на воде; применение спасательных средств;

осуществление самоконтроля за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применение средств восстановления организма после физической нагрузки; знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; проплывание дистанции 50 м вольным стилем без остановки, дистанции 25 м различными стилями плавания в полной координации; участие в соревнованиях по плаванию.

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

− выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

− демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; − демонстрировать технические действия в спортивных играх:

− баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); − волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

− знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека; знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания; умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин);

− знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности; − использование основных средств и методов обучения технике способов плавания; знание прикладного значения плавания;

− владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;

− знание и применение основных способов спасения пострадавшего на воде; основных и подручных средств спасения на воде; способов плавания в экстремальных ситуациях;

− выполнение комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования; − составление и демонстрация комплексов упражнений на развитие

физических качеств, характерных для плавания;

демонстрация техники проплывания отрезков на дистанции различными

стилями плавания, выполнение различных стартов и поворотов;

− освоение прикладных способов плавания, демонстрация основных способов транспортировки пострадавшего на воде; применение спасательных средств; осуществление самоконтроля за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применение средств восстановления организма после физической нагрузки; знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; проплывание дистанции 50 м вольным стилем без остановки, дистанции 25 м различными стилями плавания в полной координации; участие в соревнованиях по плаванию.

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

− выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

− демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; − демонстрировать технические действия в спортивных играх:

− баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); − волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

− знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека; знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания; умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин);

− знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности; − использование основных средств и методов обучения технике способов плавания; знание прикладного значения плавания;

− владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;

− знание и применение основных способов спасения пострадавшего на воде; основных и подручных средств спасения на воде; способов плавания в экстремальных ситуациях;

− выполнение комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования; − составление и демонстрация комплексов упражнений на развитие

физических качеств, характерных для плавания;

демонстрация техники проплывания отрезков на дистанции различными

стилями плавания, выполнение различных стартов и поворотов;

− освоение прикладных способов плавания, демонстрация основных способов транспортировки пострадавшего на воде; применение спасательных средств; осуществление самоконтроля за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применение средств восстановления организма после физической нагрузки; знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; проплывание дистанции 50 м вольным стилем без остановки, дистанции 25 м различными стилями плавания в полной координации; участие в соревнованиях по плаванию.

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

− выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

− демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; − демонстрировать технические действия в спортивных играх:

− баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); − волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

− знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека; знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания; умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин);

− знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности; − использование основных средств и методов обучения технике способов плавания; знание прикладного значения плавания;

− владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;

− знание и применение основных способов спасения пострадавшего на воде; основных и подручных средств спасения на воде; способов плавания в экстремальных ситуациях;

− выполнение комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования; − составление и демонстрация комплексов упражнений на развитие

физических качеств, характерных для плавания;

демонстрация техники проплывания отрезков на дистанции различными

стилями плавания, выполнение различных стартов и поворотов;

− освоение прикладных способов плавания, демонстрация основных способов транспортировки пострадавшего на воде; применение спасательных средств; осуществление самоконтроля за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применение средств восстановления организма после физической нагрузки; знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; проплывание дистанции 50 м вольным стилем без остановки, дистанции 25 м различными стилями плавания в полной координации; участие в соревнованиях по плаванию.

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры

на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

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

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

− выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

− демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; − демонстрировать технические действия в спортивных играх:

− баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); − волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

− знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека; знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания; умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин);

− знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

− использование основных средств и методов обучения технике способов плавания; знание прикладного значения плавания;

− владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;

− знание и применение основных способов спасения пострадавшего на воде; основных и подручных средств спасения на воде; способов плавания в экстремальных ситуациях;

− выполнение комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования; − составление и демонстрация комплексов упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания;

− демонстрация техники проплывания отрезков на дистанции различными стилями плавания, выполнение различных стартов и поворотов;

− освоение прикладных способов плавания, демонстрация основных способов транспортировки пострадавшего на воде; применение спасательных средств; осуществление самоконтроля за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применение средств восстановления организма после физической нагрузки;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; проплывание дистанции 50 м вольным стилем без остановки, дистанции 25 м различными стилями плавания в полной координации; участие в соревнованиях по плаванию.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Инвентарь | Виды деятельности | Виды, формы контро ля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| всего | контро льные работ | практиче ские работы |
| ы  Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | |  |  | |
| 1.1. | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; | Устный опрос; Объясне | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.2. | Знакомство с системой дополнительного обучения физической | 1 | 0 | 1 |  | интересуются работой спортивных секций и их расписанием; | Объяснен  ие; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
|  | ре |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.3. | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 1 | 0 | 1 |  | приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека; | Объяснени  е.; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |  |  | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | |  |  | |
| 2.1. | Режим дня и его значение для современного школьника | 1 | 0 | 1 |  | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы | Беседа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели | 1 | 0 | 1 |  | | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ» | Практичес кая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | | |
| 3.1. | Знакомство с понятием «физкультурнооздоровительная деятельность | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «физкультурнооздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | | Практичес кая  работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.2. | Упражнения на формирование телосложения | 1 | 0 | 1 |  | разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом | | Практичес кая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.3. | Модуль  «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивнооздоровительная | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «спортивнооздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | | Беседа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.4. | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют  иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке | | Практичес кая  работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.5. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке | 1 | 1 | 0 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; | Практич еская работа; Контрол ьное занятие; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.6. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | 0 | 1 |  | описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; | Практич еская  работа; Контрол ьное занятие; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.7. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком | 1 | 0 | 1 |  | Разучивают гимнастические комбинации на гимнастическом бревне.; | Практичес кая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
|  | гимнастическом бревне |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.8. | Модуль  «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; | Практичес кая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.9. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику высокого старта:; | Практичес кая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.10. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; | Практичес кое занятие; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.11. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 2 | 1 | 1 |  | разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м. | Практичес кое занятие; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.12. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом  «согнув ноги»; | Практичес кое занятие; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.13. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность | 2 | 0 | 2 |  | разучивают технику метания малого мяча  на дальность с трёх шагов разбега, с  помощью подводящих и имитационных упражнений | Контрольн ое занятие | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.14. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача  баскетбольного мяча двумя руками от груди | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; | Практичес кое занятие; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.15. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; | Беседа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.16. | Модуль  «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча | 2 | 1 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники | Практичес кое занятие; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.17. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от  груди с места | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; | Практичес кое занятие; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.18. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; | Практичес кое занятие; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.19. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | Беседа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.20. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 2 | 0 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места  (обучение в парах); | Практичес кое занятие; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.21. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах) | Практичес кое занятие; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Модуль «Плавание» | 33 | 3 | 28 |  | Знать общие исторические сведения о развитии плавания в мире, Российской Федерации и регионе. Уметь характеризовать стили и виды плавания. Владеть терминологией в области плавания и применять его в физкультурноспортивной деятельности. Знать и  характеризовать основные средства и методы обучения технике способов плавания. Знать, рассказывать и соблюдать правила поведения требования безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правила купания в необорудованных местах. Соблюдать правила личной гигиены при занятиях плаванием в раздевалке, душевой, зале сухого плавания, тренажерном зале, плавательном бассейне, в открытых водоемах. Уметь подбирать упражнения, составлять и выполнять самостоятельно комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием. Выполнять самостоятельно упражнения и двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Знать и выполнять контрольнотестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.  Демонстрировать технику основных способов плавания и проплывать отрезки на дистанции стилями плавания в полной координации:  брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Проплывать отрезки с задержкой дыхания. Применять старты и повороты при проплывании дистанции (учебная, соревновательная, самостоятельная деятельность) | Практичес кое  занятие;  контрольн ое занятие; | [www.fina.org](http://www.fina.org/) - официальный сайт Международной Федерации Плавания  [www.len.eu](http://www.len.eu/) - официальный сайт Европейской Лиги Плавания  [www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru/) - официальный сайт  Всероссийской Федерации Плавания |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого по разделу | | 60 |  |  |  | |  | |
| Раздел 4. СПОРТ | | |  |  |  | |  | |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы,  демонстрация приростов  в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса  ГТО | 3 | 1 | 2 |  | демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО; | Практичес кое  занятие; Контрольн  ое занятие; | <https://resh.edu.ru/subject/9/>[www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |  | |  | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | 68 | 7 | 61 |  | |  | |

6 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Инвент  арь | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы |
| всего | контрольн ые работы | практическ ие работы |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | |  |  |  |  |
| 1.1  . | Возрождение Олимпийских игр | 0.5 | 0 | 0.5 |  | обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; осмысливают олимпийскую хартию как  основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности | Устный опрос;  Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 1.2  . | История первых Олимпийских игр современности | 0.5 | 0 | 0.5 |  | знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями | Устный опрос;  Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 1 |  | |  |  |  |  |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | |  |  |  |  |
| 2.1  . | Физическая подготовка человека | 0.5 | 0 | 0.5 |  | знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2  . | Правила развития физических качеств | 0.5 | 0 | 0.5 |  | устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 2.3  . | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой | 0.5 | 0 | 0.5 |  | знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и  «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 2.4  . | Правила измерения показателей физической подготовленности | 0.5 | 0 | 0.5 |  | измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности; определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры; знакомятся с правилом  «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 2.5  . | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 0.5 | 0 | 0.5 |  | разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают  разработанный план в дневник физической культуры | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 2.6  . | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 0.5 | 0 | 0.5 |  | обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных  последствий их несоблюдения; знакомятся с температурными режимами  закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения; | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |  | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1  . | Упражнения для коррекции телосложения | 0.5 | 0 | 0.5 |  | определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и панируют их в дневнике физической культуры. | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 3.2  . | Упражнения для профилактики нарушения зрения | 0.5 | 0 | 0.5 |  | повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 3.3  . | Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня | 1 | 0 | 1 |  | составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением); включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня; | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 3.4  . | Модуль «Гимнастика».  Акробатическая комбинация | 3 | 1 | 2 |  | повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); составляют акробатическую комбинацию из 5 - 6 хорошо освоенных упражнений и разучивают её | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.5  . | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 |  | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке; разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 5-6 хорошо освоенных упражнений и разучивают её | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 3.6  . | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 |  | контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне; | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 3.7  . | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине | 1 | 1 | 0 |  | наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
|  |  |  |  |  |  | исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); |  |  |
| 3.8  . | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих  упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине; | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 3.9  . | Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма | 1 | 1 | 0 |  | описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1  0. | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики | 2 | 0 | 2 |  | повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 5-6 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1  1. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения; | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 3.1  2. | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения | 3 | 1 | 2 |  | наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и  разучивают её в единстве с последующим ускорением; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения  (работа в парах); | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 3.1  3. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на  самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега; | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 3.1  4. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега | 1 | 0 | 1 |  | наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 3.1  5. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию | 1 | 0 | 1 |  | Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» |  |  |  |  | подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; |  |  |
| 3.1  6. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром) | 1 | 0 | 1 |  | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 3.1  7. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений; | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 3.1  8. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста с мячом | 4 | 0 | 4 |  | совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | изучают правила и играют с  использованием разученных технических действий |  |  |
| 3.1  9. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча; | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 3.2  0. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе | 5 | 0 | 5 |  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий; | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 3.2  1 | Модуль «Плавание» | 30 | 2 | 28 |  | Знать общие исторические сведения о развитии плавания в мире, Российской Федерации и регионе. Уметь характеризовать стили и виды плавания. Владеть терминологией в области плавания и применять его в физкультурноспортивной деятельности. Знать и характеризовать основные средства и методы обучения технике способов плавания. Знать, рассказывать и соблюдать правила поведения требования безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правила купания в необорудованных местах. Соблюдать правила личной гигиены при занятиях плаванием в раздевалке, душевой, зале сухого плавания, тренажерном зале, плавательном бассейне, в открытых водоемах. Уметь подбирать упражнения, | Практическое занятие; контрольное занятие; |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | составлять и выполнять самостоятельно  комплексы общеразвивающих,  специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием. Выполнять самостоятельно упражнения и двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Знать и выполнять контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Демонстрировать технику основных способов плавания и проплывать отрезки на дистанции стилями плавания в полной координации: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин).  Проплывать отрезки с задержкой дыхания. Применять старты и повороты при проплывании дистанции (учебная, соревновательная, самостоятельная деятельность). Выполнять контрольнотестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Участвовать в соревновательной деятельности на школьных, муниципальных и региональных этапах соревнований, фестивалей, конкурсов по плаванию. |  |  |
| Итого по разделу | | 60 |  |  |  | | |  |
| Раздел 4. СПОРТ | | | |  |  | | |  |
| 4.1  . | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 3 | 1 | 2 |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; | [https://resh.edu.r u/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |  | | |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО | | 68 | 7 | 61 |  | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

7 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Инвент  арь | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы |
| всего | контрольн ые работы | практическ ие работы |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | |  |  |  |  |
| 1.1  . | Возрождение Олимпийских игр | 0.5 | 0 | 0.5 |  | обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; осмысливают олимпийскую хартию как  основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности | Устный опрос;  Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 1.2  . | История первых Олимпийских игр современности | 0.5 | 0 | 0.5 |  | знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями; | Устный опрос;  Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 1 |  | |  |  |  |  |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | |  |  |  |  |
| 2.1  . | Физическая подготовка человека | 0.5 | 0 | 0.5 |  | знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма |  |  |
| 2.3  . | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой | 0.5 | 0 | 0.5 |  | знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и  «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 2.4  . | Правила измерения показателей физической подготовленности | 0.5 | 0 | 0.5 |  | измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности; определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры; знакомятся с правилом  «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 2.5  . | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 0.5 | 0 | 0.5 |  | разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают  разработанный план в дневник физической культуры | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 2.6  . | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 0.5 | 0 | 0.5 |  | обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; знакомятся с правилами безопасности при | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
|  |  |  |  |  |  | проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных  последствий их несоблюдения; знакомятся с температурными режимами  закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения; |  |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1  . | Упражнения для коррекции телосложения | 0.5 | 0 | 0.5 |  | определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и панируют их в дневнике физической культуры. | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 3.2  . | Упражнения для профилактики нарушения зрения | 0.5 | 0 | 0.5 |  | повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения;; разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 3.3  . | Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня | 1 | 0 | 1 |  | составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением);; включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня; | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 3.4  . | Модуль «Гимнастика».  Акробатическая комбинация | 3 | 1 | 2 |  | повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |

выполняемые с разной амплитудой

движения, ритмом и темпом

выпрыгивание из упора присев,

(

прогнувшись; прыжки вверх

с разведением

рук и ног в стороны; прыжки вверх

толчком двумя ногами с приземлением в

упор присев, прыжки с поворотами и

элементами ритмической гимнастики);

составляют акробатическую комбинацию

из 6

—7

хорошо освоенных упражнений и

разучивают её

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.5  . | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 |  | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке; разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись) | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 3.6  . | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 |  | контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне; | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 3.7  . | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине | 1 | 1 | 0 |  | наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 3.8  . | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих  упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине; | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 3.9  . | Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма | 1 | 1 | 0 |  | описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1  0. | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики | 2 | 0 | 2 |  | повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 6-7 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 3.1  1. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения; | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 3.1  2. | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения | 3 | 1 | 2 |  | наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | технику выполнения старта и  разучивают её в единстве с последующим ускорением; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения  (работа в парах) |  |  |
| 3.1  3. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на  самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега; | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 3.1  4. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега | 1 | 0 | 1 |  | наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 3.1  5. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом  «перешагивание» | 1 | 0 | 1 |  | Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 3.1  6. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень  (раскачивающийся с разной | 1 | 0 | 1 |  | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром) |  |  |  |  | ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) |  |  |
| 3.1  7. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений; | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 3.1  8. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста с мячом | 4 | 0 | 4 |  | совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с  использованием разученных технических действий | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 3.1  9. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча; | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | техническим действиям баскетболиста без мяча |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.2  0. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе | 5 | 0 | 5 |  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий; | Практическая работа; | https://resh.edu.r u/subject/9/ |
| 3.2  1 | Модуль «Плавание» | 30 | 2 | 28 |  | Знать общие исторические сведения о развитии плавания в мире, Российской Федерации и регионе. Уметь характеризовать стили и виды плавания. Владеть терминологией в области плавания и применять его в физкультурноспортивной деятельности. Знать и характеризовать основные средства и методы обучения технике способов плавания. Знать, рассказывать и соблюдать правила поведения требования безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правила купания в необорудованных местах. Соблюдать правила личной гигиены при занятиях плаванием в раздевалке, душевой, зале сухого плавания, тренажерном зале, плавательном бассейне, в открытых водоемах. Уметь подбирать упражнения, составлять и выполнять самостоятельно  комплексы общеразвивающих,  специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием. Выполнять самостоятельно упражнения и двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Знать и выполнять контрольно-тестовые | Практическое занятие; контрольное занятие; |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | упражнения по физической подготовленности в плавании. Демонстрировать технику основных способов плавания и проплывать отрезки на дистанции стилями плавания в полной координации: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин).  Проплывать отрезки с задержкой дыхания. Применять старты и повороты при проплывании дистанции (учебная, соревновательная, самостоятельная деятельность). Выполнять контрольнотестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Участвовать в соревновательной деятельности на школьных, муниципальных и региональных этапах соревнований, фестивалей, конкурсов по плаванию. |  |  |
| Итого по разделу | | 60 |  | | | | | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | | | | | | |
| 4.1 Физическая подготовка: освоение  . содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | | 3 | 1 4 осваивают содержания Примерных Практическая [https://resh.edu.r](https://resh.edu.ru/subject/9/) модульных программ по физической работа; [u/subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/)  культуре или рабочей программы базовой [www.gto.ru](http://www.gto.ru/)  физической подготовки; демонстрируют  приросты в показателях физической  подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | | | | | |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО | | 68 | 7 | 61 |  | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

8 класс

**ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | |  | **Инвентарь** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | |  |  | |  |  |
| 1.1. | **Физическая культура в современном обществе** | 0,5 | 0 | 0,5 |  | Определятьосновные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.2. | **Всестороннее и гармоничное физическое развитие** | 0,5 | 0 | 0,5 |  | Объяснятьпричины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. | Устный опрос;  Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 1 |  |  |  | |  |  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | |  |  | |  |  |
| 2.1. | **Коррекция нарушения осанки** | 0,5 | 0 | 0,5 |  | разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования для коррекции осанки; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами формирования и коррекции осанки. |  |  |
| 2.2. | **Коррекция избыточной массы тела** | 0,5 | 0 | 0,5 |  | разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования для избыточной массы тела; составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами по проблеме избыточной массы тела | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.3. | **Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой** | 0,5 | 0 | 0,5 |  | Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.4. | **Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий** | 0,5 | 0 | 0,5 |  | Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1. | **Профилактика умственного перенапряжения** | 1 | 0 | 1 |  | Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.2. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазание по канату в три приёма** | 2 | 0 | 2 |  | Описывать технику лазания по канату. Осваивать технику лазания по канату, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при подъеме по канату, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.3. | *Модуль «Гимнастика».* **Упражнения на низком гимнастическом бревне** | 2 | 0 | 2 |  | Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.4. | *Модуль «Гимнастика».* **Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики** | 3 | 1 | 2 |  | Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению | Практическая работа;  контрольное занятие | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.5. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Кроссовый бег** | 3 | 1 | 2 |  | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | Демонстрировать вариативное выполнения беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. | контрольное занятие |  |
| 3.6. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в**  **длину с разбега способом**  **«прогнувшись»** | 2 | 0 | 2 |  | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.7. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике** | 1 | 0 | 1 |  | Учебный диалог. Тема:  «Знакомство с правилами проведения соревнований по легкой атлетике» | Устный опрос;  Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.8. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Подготовка к выполнению нормативов комплекса**  **ГТО в беговых дисциплинах** | 1 | 0 | 1 |  | Выполнять нормативы физической подготовки. Организовывать и проводить самостоятельные занятий прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. |  |  |
| 3.9. | *Модуль «Плавание».* **Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине** | 8 | 1 | 7 |  | Применять старты и повороты при проплывании дистанции (учебная, соревновательная, самостоятельная деятельность). Выполнять контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. | Практическая работа;  контрольное занятие | [www.fina.org -](http://www.fina.org/) официальный сайт Международной Федерации Плавания  [www.len.eu -](http://www.len.eu/) официальный сайт Европейской Лиги Плавания[www.russwimming.ru -](http://www.russwimming.ru/) официальный сайт  Всероссийской Федерации  Плавания |
| 3.10. | *Модуль «Плавание».* **Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине** | 8 | 1 | 7 |  | Описывать технику выполнения поворотов разными стилями, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение техники поворотов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических элементов, соблюдать правила безопасности | Практическая работа;  контрольное занятие | [www.fina.org -](http://www.fina.org/) официальный сайт Международной Федерации Плавания  [www.len.eu -](http://www.len.eu/) официальный сайт Европейской Лиги Плавания[www.russwimming.ru -](http://www.russwimming.ru/) официальный сайт  Всероссийской Федерации  Плавания |
| 3.11. | *Модуль «Плавание».* **Проплывание учебных дистанций** | 14 | 1 | 13 |  | Демонстрировать технику основных способов плавания и проплывать отрезки на дистанции стилями плавания в полной координации: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин).  Проплывать отрезки с задержкой дыхания. | Практическая работа;  контрольное занятие | [www.fina.org -](http://www.fina.org/) официальный сайт Международной Федерации Плавания  [www.len.eu -](http://www.len.eu/) официальный сайт Европейской Лиги Плавания[www.russwimming.ru -](http://www.russwimming.ru/) официальный сайт  Всероссийской Федерации  Плавания |
| 3.12. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Баскетбол».* **Повороты с мячом на месте** | 1 | 0 | 1 |  | Организовывать совместные занятия баскетболом, стрит- | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.13. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Баскетбол».* **Передача мяча одной рукой от плеча и снизу** | 2 | 0 | 2 |  | болом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха. | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.14. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину**  **двумя руками в прыжке** | 2 | 0 | 2 |  | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.15. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке** | 2 | 1 | 1 |  | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.16. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Волейбол».* **Прямой нападающий удар** | 2 | 0 | 2 |  | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры  Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и | Устный опрос;  Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.17. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Волейбол».* **Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору**  **и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления** | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.18. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места** | 2 | 0 | 2 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.19. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Волейбол».* **Тактические действия в игре волейбол** | 1 | 0 | 1 |  | условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха. |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.20. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Волейбол».* **Методические рекомендации по способам использования**  **индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности** | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.21. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Футбол».* **Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол** | 3 | 0 | 3 |  | Организовывать совместные занятия футболом, минифутболом со сверстниками, осуществлять судейство игры Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к  сопернику и управлять своими эмоциями. | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 62 |  |  |  | |  |  |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | |  |  | |  |  |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** | 3 | 1 | 2 |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | Практическая работа;  контрольное занятие | <https://resh.edu.ru/subject/9/>  [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
|  | | 3 |  |  |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО  ПРОГРАММЕ | 70 | 7 | 61 |  |

9 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | |  | **Инвентарь** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| всего | контрольные работы | практические работы |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | |  |  | |  |  |
| 1.1. | **Физическая культура в современном обществе** | 0,5 | 0 | 0,5 |  | Определятьосновные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.2. | **Всестороннее и гармоничное физическое развитие** | 0,5 | 0 | 0,5 |  | Объяснятьпричины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.  Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. | Устный опрос;  Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 1 |  |  |  | |  |  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | |  |  | |  |  |
| 2.1. | **Коррекция нарушения осанки** | 0,5 | 0 | 0,5 |  | разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования для коррекции осанки; составляют | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами формирования и коррекции осанки. |  |  |
| 2.2. | **Коррекция избыточной массы тела** | 0,5 | 0 | 0,5 |  | разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования для избыточной массы тела; составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных  занятия в соответствии с правилами по проблеме избыточной массы тела | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.3. | **Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой** | 0,5 | 0 | 0,5 |  | Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.4. | **Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий** | 0,5 | 0 | 0,5 |  | Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Профилактика умственного перенапряжения** | 1 | 0 | 1 |  | Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с  индивидуальными особенностями развития и функционального состояния | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.2. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазание по канату в три приёма** | 2 | 0 | 2 |  | Описывать технику лазания по канату. Осваивать технику | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | лазания по канату, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при подъеме по канату, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению |  |  |
| 3.3. | *Модуль «Гимнастика».* **Упражнения на низком гимнастическом бревне** | 2 | 0 | 2 |  | Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.4. | *Модуль «Гимнастика».* **Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики** | 3 | 1 | 2 |  | Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению | Практическая работа;  контрольное занятие | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.5. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Кроссовый бег** | 3 | 1 | 2 |  | Описывать технику выполнения беговых упражнений.  Демонстрировать вариативное выполнения беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, | Практическая работа;  контрольное занятие | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | контролировать ее по частоте сердечных сокращений Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. |  |  |
| 3.6. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»** | 2 | 0 | 2 |  | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых  упражнений, соблюдать правила безопасности | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.7. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике** | 1 | 0 | 1 |  | Учебный диалог. Тема:  «Знакомство с правилами проведения  соревнований по легкой атлетике» | Устный опрос;  Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.8. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Подготовка к выполнению нормативов комплекса**  **ГТО в беговых дисциплинах** | 1 | 0 | 1 |  | Выполнять нормативы физической подготовки. Организовывать и проводить самостоятельные занятий прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.9. | *Модуль «Плавание».* **Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине** | 8 | 1 | 7 |  | Применять старты и повороты при проплывании дистанции (учебная, соревновательная, самостоятельная деятельность). Выполнять контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. | Практическая работа;  контрольное занятие | [www.fina.org -](http://www.fina.org/) официальный сайт Международной Федерации Плавания  [www.len.eu -](http://www.len.eu/) официальный сайт Европейской Лиги Плавания[www.russwimming.ru -](http://www.russwimming.ru/) официальный сайт  Всероссийской Федерации  Плавания |
| 3.10. | *Модуль «Плавание».* **Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине** | 8 | 1 | 7 |  | Описывать технику выполнения поворотов разными стилями, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение техники поворотов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических элементов, соблюдать правила безопасности | Практическая работа;  контрольное занятие | [www.fina.org -](http://www.fina.org/) официальный сайт Международной Федерации Плавания  [www.len.eu -](http://www.len.eu/) официальный сайт Европейской Лиги Плавания[www.russwimming.ru -](http://www.russwimming.ru/) официальный сайт  Всероссийской Федерации  Плавания |
| 3.11. | *Модуль «Плавание».* **Проплывание учебных дистанций** | 14 | 1 | 13 |  | Демонстрировать технику основных способов плавания и проплывать отрезки на дистанции стилями плавания в полной координации: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Проплывать отрезки с задержкой дыхания. | Практическая работа;  контрольное занятие | [www.fina.org -](http://www.fina.org/) официальный сайт Международной Федерации Плавания  [www.len.eu -](http://www.len.eu/) официальный сайт Европейской Лиги Плавания[www.russwimming.ru -](http://www.russwimming.ru/) официальный сайт  Всероссийской Федерации  Плавания |
| 3.12. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Баскетбол».* **Повороты с мячом на месте** | 1 | 0 | 1 |  | Организовывать совместные занятия баскетболом, стрит-болом со сверстниками, осуществлять судейство игры. | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.13. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Баскетбол».* **Передача мяча одной рукой от плеча и снизу** | 2 | 0 | 2 |  | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.14. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину**  **двумя руками в прыжке** | 2 | 0 | 2 |  | Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха. | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.15. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке** | 2 | 1 | 1 |  | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.16. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Волейбол».* **Прямой нападающий удар** | 2 | 0 | 2 |  | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры  Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Устный опрос;  Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.17. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Волейбол».* **Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления** | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.18. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места** | 2 | 0 | 2 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.19. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Волейбол».* **Тактические действия в игре волейбол** | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.20. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Волейбол».* **Методические рекомендации по способам использования**  **индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности** | 1 | 0 | 1 |  | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха. |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.21. | *Модуль «Спортивные игры.*  *Футбол».* **Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол** | | 3 | 0 | | 3 | |  | | | Организовывать совместные занятия футболом, минифутболом со сверстниками, осуществлять судейство игры Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к  сопернику и управлять своими эмоциями. | Практическая работа; | | https://resh.edu.ru/subject/9/ | |
| Итого по разделу | | | 62 |  | |  | |  | | | |  | |  | |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** | | 3 | 1 | | 2 | |  | | | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | Практическая работа;  контрольное занятие | | <https://resh.edu.ru/subject/9/>  [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) | |
| Итого по разделу | | | 3 |  | |  | |  | | | |  | |  | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО | | | 68 | | 7 | | 61 | |  | | | | | |  |
|  | | |  | |  | |  | |  | | | | | |  |
|  | |  |  | |  | |  | |  |  | | |  | |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., (5-е издание) Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., .Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.
2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014. 5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Методические пособия

1. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.
2. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.
3. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьёв. — М.: Физкультура и спорт, 2005.
4. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры /

П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.

1. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001.
2. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников /

А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.

1. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.
2. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.
3. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. —М.: Владос, 2002.
4. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учеб заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2001.
6. Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. – М., 2016.
7. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. – М., 2006.
8. Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс».2012 19. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Минск «высшая школа», 2011 20. Давыдов В.Ю. «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим». Москва, изд-во «Советский спорт», 2004

# ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

[www.fina.org](http://www.fina.org/) - официальный сайт Международной Федерации Плавания

[www.len.eu](http://www.len.eu/) - официальный сайт Европейской Лиги Плавания [www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru/) - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

# УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Мячи для метания
2. Гранаты учебные (500, 700 гр.)
3. Ядро
4. Гиря (16 кг)
5. Скамейки гимнастическая
6. Набор гимнастических матов
7. Гимнастический козел
8. Гимнастический конь
9. Канат для перетягивания
10. Скакалки
11. Мостик гимнастический подкидной
12. Щит баскетбольный игровой
13. Кольца баскетбольные
14. Волейбольные стойки
15. Волейбольная сетка
16. Мячи волейбольные
17. Ворота для минифутбола
18. Мячи футбольные
19. Теннисные столы
20. Ракетки для настольного тенниса
21. Штанга тренировочная
22. Секундомер электронный
23. Рулетки
24. Игровое поле для футбола (мини-футбола)
25. Игровое поле для баскетбола (стритбола)
26. Игровое поле для волейбола

# ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток, секундомер, линейка, рулетка измерительная, компьютер, электронный экран.