


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**  
**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА**  
**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. КАЗАНИ**

**МБОУ "ГИМНАЗИЯ №12"**


**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО

  
Магсумова Э.Н.  
Протокол №1  
от «28» августа 2023 г.


**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УР

  
Валиуллова И.Э.  
от «28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

  
З.Ш. Нагимова  
Приказ №185  
от «28» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 5-9 классов основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Казань

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» 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—9 классов 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 надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением 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), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придавая 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.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием.

Данный модуль, также, как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе 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». Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса 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.

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс — 68ч.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 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.

*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. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.

Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.* Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика».* Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

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

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

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

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

*Модуль «Плавание».* Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

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

## 6 КЛАСС

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

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

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

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев. Гимнастические комбинации.

*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 длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и прыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

*Волейбол.* Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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

*Модуль «Плавание».* Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплавание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

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

## 7 КЛАСС

*Знания о физической культуре.* Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутковского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».* Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

*Модуль «Плавание».* Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании

кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

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

## 8 КЛАСС

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

*Способы самостоятельной деятельности.* Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

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

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

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

*Модуль «Плавание».* Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании

кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

## 9 КЛАСС

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

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

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».* Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

*Модуль «Плавание».* Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки,



прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Переноска неопределяемых тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

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

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

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

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

*Развитие силовых способностей.* Подтягивание в висячем положении и отжимание в упоре. Передвижения в висячем положении и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висячем положении стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висячем положении на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных

положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

*Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости.* Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

*Баскетбол.* Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением

направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через

скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.

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

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной

интенсивности.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 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.

### 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

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений 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 гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- 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);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места;
- использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения;

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке);

- тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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



**Календарно-тематический план  
5 класс на 2023/2024 учебный год**

№ п/п	Тема урока	Дата	
		План	Факт
<b>I четверть ( фонд – 1 час, легкая атлетика - 8 часов, баскетбол - 4 часов, плавание – 4 часов ) 18 часов</b>			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>			
1.	Инструктаж по ТБ на уроках ФК по легкой атлетике. История легкой атлетики. Подготовка к занятиям физической культурой, гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Комплекс общеразвивающих упражнений.	01-03.09	
<b>Легкая атлетика (8 часов), Плавание (1 час)</b>			
2.	Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 30 м. Встречная эстафета. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	01-03.09	
3.	Беговые упражнения. Спринтерский бег, бег с ускорениями 40-60 м. Подвижные игры.	04-10.09	
4.	Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40–60 м. Подвижная игра. Равномерный бег 5 мин.	04-10.09	
5.	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по 200–300 м. Равномерный бег 7 мин. Подвижные игры.	11-17.09	
6.	Беговые упражнения. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости. Подвижные игры. <b>Контроль бег на 1000 м.</b>	11-17.09	
7.	Беговые упражнения. Челночный бег. Полоса препятствий. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Бег до 10 мин. Подвижная игра	18-24.09	
8.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижные игры.	18-24.09	
9.	Прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Подвижная игра «Вышибалы». <b>Контроль прыжки в длину с места.</b>	25.09-01.10	
10.	Инструктаж. Правила безопасности поведения на воде, гигиена занятий. О.Р.У. работа ног с доской 17м*10 раз. Выдох в воду. Эстафеты.	25.09-01.10	
<b>Баскетбол (6 часов)</b>			
11.	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Баскетбол. Стойка игрока. История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком.	02-08.10	
12.	Плавание. О.Р.У. работа ног с доской 17м*10 раз в сочетании с дыханием. Задержка дыхания под водой. Эстафеты.	02-08.10	
13.	Баскетбол. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2 : 1	09-15.10	
14.	Плавание. О.Р.У. работа ног с доской 17м*10 раз в сочетании с дыханием. Задержка дыхания под водой. Эстафеты.	09-15.10	
15.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Упражнения на развитие силы.	16-22.10	

	<b>Контроль техники ведения мяча с изменением направления.</b>		
16.	Плавание. О.Р.У. Проплыwanie с доской с правильным выполнением вдоха и выдоха. 17м*15раз.	16-22.10	
17.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини баскетбол. Упражнения на развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени.	23-28.10	
18.	Плавание. О.Р.У. Проплыwanie с доской с правильным выполнением вдоха и выдоха. 17м*15раз.	23-28.10	
<b>II четверть (баскетбол - 2 часов, гимнастика - 5 часов, плавание – 7 часов) 14 часов</b>			
<b>Баскетбол (2 часов), плавание (2 часов)</b>			
19.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие силы.	06-12.11	
20.	Плавание. О.Р.У. Проплыwanie с доской с правильным выполнением вдоха и выдоха. 17м*15 раз. Задержка дыхания в воде.	06-12.11	
21.	Баскетбол. Позиционное нападение. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом 1 : 0. Игра в мини-баскетбол.	13-19.11	
22.	Плавание. О.Р.У. Проплыwanie с доской с правильным выполнением вдоха и выдоха. 17м*15 раз. Задержка дыхания в воде.	13-19.11	
<b>Гимнастика (5 часов), плавание (5 часов)</b>			
23.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. История гимнастики. Виды гимнастики. Страховка во время занятий физическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости.	20-26.11	
24.	Плавание. О.Р.У. Скольжение в воде. Проплыwanie с доской 17м*20 раз. Эстафеты.	20-26.11	
25.	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев. Подтягивание в висе (м) подтягивание из вися лежа (д). Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости.	27-03.12	
26.	Плавание. О.Р.У. Скольжение в воде. Проплыwanie с доской 17м*20 раз. Эстафеты.	27-03.12	
27.	Акробатические упражнения. Стойка согнув ноги. Стойка на лопатках. Стойка согнув ноги. Гимнастическая полоса препятствий, включающая кувырки (вперед, назад, стойки). <b>Контроль техники выполнения стойки на лопатках.</b>	04-10.12	
28.	Плавание. О.Р.У. Скольжение в воде. Проплыwanie с доской 17м*20 раз. Эстафеты.	04-10.12	
29.	Строевые упражнения. Висы. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре разведением и слиянием. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Упражнения на развитие силовых способностей. <b>Контроль техники выполнения висов.</b>	11-17.12	
30.	Плавание. О.Р.У. Проплыwanie с доской 17м*20 раз.	11-17.12	
31.	Опорный прыжок. Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80–100 см). Упражнения на развитие координационных способностей. <b>Контроль техники опорных прыжков: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.</b>	18-27.12	

32.	Плавание. О.Р.У. Скольжение из различных исходных положений на груди и спине, с вращением. Проплывание с доской 17м*20 раз.	18-27.12	
<b>III четверть (лыжная подготовка - 6 часов, волейбол - 4 часов, плавание -10 часов) 20 часов</b>			
<b>Лыжная подготовка (6 часов), плавание (6 часов)</b>			
33.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах. История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	8-14.01	
34.	Плавание. О.Р.У. Плавание в полной координации «кролем на груди» 400м-600м.	8-14.01	
35.	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м) с максимальной скоростью.	15-21.01	
36.	Плавание. О.Р.У. Плавание в полной координации «кролем на груди» 400м-600м.	15-21.01	
37.	Повороты на лыжах. Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км.	22-28.01	
38.	Плавание. О.Р.У. Плавание в полной координации «кролем на груди» 400м-600м.	22-28.01	
39.	Подъемы на лыжах. Подъем лесенкой. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1,5 км.	29-04.02	
40.	Плавание. О.Р.У. Плавание в полной координации «кролем на груди» 400м-600м.	29-04.02	
41.	Спуски на лыжах. Спуск в низкой стойке. Совершенствование лыжных ходов. Передвижение на лыжах 3 км.	05-11.02	
42.	Плавание. О.Р.У. Проплывание с доской с правильным выполнением вдоха и выдоха. 17м*15 раз. Задержка дыхания в воде.	05-11.02	
43.	Передвижения на лыжах. Лыжные гонки. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. <b>Контроль дистанция 2 км</b>	12-18.02	
44.	Плавание. О.Р.У. Проплывание с доской с правильным выполнением вдоха и выдоха. 17м*15 раз. Задержка дыхания в воде.	12-18.02	
<b>Волейбол (4 часов), плавание (4 часов)</b>			
45.	Волейбол. Стойка игрока. История возникновения волейбола. Правила безопасности во время занятий волейболом. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола.	19-25.02	
46.	Плавание. О.Р.У. Скольжение в воде. Проплывание с доской 17м*20 раз. Эстафеты.	19-25.02	
47.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	26-04.03	
48.	Плавание. О.Р.У. Скольжение в воде. Проплывание с доской 17м*20 раз. Эстафеты.	26-04.03	
49.	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Встречные эстафеты. Упражнение на развитие выносливости.	04-09.03	
50.	Плавание. О.Р.У. Скольжение из различных исходных положений на груди и спине, с вращением. Проплывание с доской 17м*20 раз.	04-09.03	
51.	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками (на количество передач)	11-	

	Перемещения в высокой, средней, низкой стойке волейболиста. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Игра в волейбол по упрощённым правилам:	16.03	
52.	Плавание. О.Р.У. Скольжение из различных исходных положений на груди и спине, с вращением. Проплавание с доской 17м*20 раз.	18-23.03	
<b>IV четверть ( волейбол - 3 часов, легкая атлетика - 9 часов, плавание - 4 часов ) 16 часов</b>			
<b>Волейбол (3 часов), плавание (3 часов)</b>			
53.	Бросок набивного мяча из различных положений, его ловля. Упражнения на развитие точности и координации движений. Подвижная игра. <b>Контроль техники выполнения метания набивного мяча.</b>	01-06.04	
54.	Плавание. О.Р.У. Проплавание с доской с правильным выполнением вдоха и выдоха. 17м*15 раз. Задержка дыхания в воде.	01-06.04	
55.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме. <b>Контроль техники нижней прямой подачи.</b>	08-13.04	
56.	Плавание. О.Р.У. Проплавание с доской с правильным выполнением вдоха и выдоха. 17м*15 раз. Задержка дыхания в воде.	08-13.04	
57.	Волейбол. Игра по правилам. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. <b>Контроль прыжки на скакалке за 1 мин.</b>	15-20.04	
58.	Плавание. О.Р.У. Скольжение в воде. Проплавание с доской 17м*20 раз. Эстафеты.	15-20.04	
<b>Легкая атлетика (9 часов), плавание (1 час)</b>			
59.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с 3–5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно».	22-27.04	
60.	Плавание. О.Р.У. Скольжение в воде. Проплавание с доской 17м*20 раз. Эстафеты.	22-27.04	
61.	Прыжковые упражнения. Многоскоки. Техника многоскоков тройной, восьмерной. Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Эстафеты с предметами.	29-05.05	
62.	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра. <b>Контроль техники передачи эстафетной палочки.</b>	29-05.05	
63.	Беговые упражнения. Кроссовый бег. Техника бега попересеченной местности с горы и в гору. Равномерный бег 10 мин.	06-11.05	
64.	Беговые упражнения. Кроссовый бег. Бег по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий 12 мин. Правила соревнований. Эстафеты.	06-11.05	
65.	Кроссовый бег. Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км). <b>Контроль бег на 1500м.</b>	13-18.05	
66.	Метание малого мяча. Метания в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Подвижные игры.	13-18.05	
67.	Метание малого мяча. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4–5 шагов разбега. Специальные упражнения для самостоятельного освоения техники. <b>Контроль метание малого мяча на дальность.</b>	20-25.05	
68.	Основы туристской подготовки. Преодоление туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград.	20-25.05	

**Календарно-тематический план  
6 класс на 2022/2023 учебный год**

№ п/п	Тема урока	Дата	
		План	Факт
<b>1 четверть</b>			
1.	Инструктаж по т/б. «Виды травм при занятиях физическими упражнениями и оказание первой помощи».	01-03.09	
2.	Обучение технике спринтерского бега: стартового разгона.	01-03.09	
3.	Оценка техники бега – 60м..	04-10.09	
4.	Метание малого мяча с места на дальность.	04-10.09	
5.	Бег 100 метров на результат.	11-17.09	
6.	Обучение технике эстафетного бега, положения на старте.	11-17.09	
7.	Прыжок в длину с места. Отталкивание.	18-24.09	
8.	Прыжок в длину с места на результат.	18-24.09	
9.	Инструктаж. Правила безопасности поведения на воде, гигиена занятий. О.Р.У. работа ног с доской 17м*10 раз. Выдох в воду. Эстафеты.	25.09-01.10	
10.	Правила ТБ при игре в баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	25.09-01.10	
11.	Плавание. О.Р.У. работа ног с доской 17м*10 раз в сочетании с дыханием. Задержка дыхания под водой. Эстафеты.	02-08.10	
12.	Баскетбол: ведение мяча с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением..	02-08.10	
13.	Плавание. О.Р.У. работа ног с доской 17м*10 раз в сочетании с дыханием. Задержка дыхания под водой. Эстафеты.	09-15.10	
14.	Баскетбол: сочетание приемов ведения, передачи и бросков. Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков через заслон.	09-15.10	
15.	Плавание. О.Р.У. работа ног с доской 17м*10 раз в сочетании с дыханием. Задержка дыхания под водой. Эстафеты.	16-22.10	
16.	Баскетбол: бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в тройках в движении.	16-22.10	
17.	Плавание.О.Р.У. Проплавание с доской с правильным выполнением вдоха и выдоха. 17м*15раз.	23-28.10	
18.	Баскетбол: взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.	23-28.10	
<b>2 четверть</b>			
19.	Плавание. О.Р.У. Проплавание с доской с правильным выполнением вдоха и выдоха. 17м*15 раз. Задержка	06-12.11	

	дыхания в воде.		
20.	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку на результат. Упражнения в равновесии.	06-12.11	
21.	Плавание. О.Р.У. Проплавание с доской с правильным выполнением вдоха и выдоха. 17м*15 раз. Задержка дыхания в воде.	13-19.11	
22.	Силовые упражнения – подъем туловища за 20 сек на результат.	13-19.11	
23.	Плавание. О.Р.У. Скольжение в воде. Проплавание с доской 17м*20 раз. Эстафеты.	20-26.11	
24.	Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя без помощи. Акробатическая комбинация.	20-26.11	
25.	Плавание. О.Р.У. Скольжение в воде. Проплавание с доской 17м*20 раз. Эстафеты.	27-03.12	
26.	Силовые упражнения - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Комбинация в равновесии.	27-03.12	
27.	Плавание. О.Р.У. Скольжение в воде. Проплавание с доской 17м*20 раз. Эстафеты.	04-10.12	
28.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры.	04-10.12	
29.	Плавание. О.Р.У. Скольжение из различных исходных положений на груди и спине, с вращением. Проплавание с доской 17м*20 раз.	11-17.12	
30.	Подвижные игры с элементами акробатики.	11-17.12	
31.	Плавание. О.Р.У. Плавание в полной координации «кролем на груди» 400м-600м.	18-27.12	
32.	Баскетбол: техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой мест.	18-27.12	
<b>3 четверть</b>			
33.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг.	8-14.01	
34.	Плавание. О.Р.У. Плавание в полной координации «кролем на груди» 400м-600м.	8-14.01	
35.	Лыжная подготовка: техника торможения боковым соскальзыванием.	15-21.01	
36.	Плавание. О.Р.У. Плавание в полной координации «кролем на груди» 400м-600м.	15-21.01	
37.	Лыжная подготовка: изменение стоек спуска. Техника поворота «плугом».	22-28.01	
38.	Плавание. О.Р.У. Проплавание с доской с правильным выполнением вдоха и выдоха. 17м*15 раз. Задержка дыхания в воде.	22-28.01	
39.	Лыжная подготовка: техника поворота «плугом».	29-04.02	
40.	Плавание. О.Р.У. Проплавание с доской с правильным выполнением вдоха и выдоха. 17м*15 раз. Задержка дыхания в воде.	29-04.02	
41.	Лыжная подготовка: коньковый ход без палок.	05-11.02	
42.	Плавание. О.Р.У. Скольжение в воде. Проплавание с	05-11.02	

	доской 17м*20 раз. Эстафеты.		
43.	Лыжная подготовка: техника перехода с одновременного на попеременный ход.	12-18.02	
44.	Плавание. О.Р.У. Скольжение в воде. Проплывание с доской 17м*20 раз. Эстафеты.	12-18.02	
45.	Лыжная подготовка: техника перехода с одновременного на попеременный ход.	19-25.02	
46.	Плавание. О.Р.У. Скольжение из различных исходных положений на груди и спине, с вращением. Проплывание с доской 17м*20 раз.	19-25.02	
47.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Нижняя прямая подача.	26-04.03	
48.	Плавание. О.Р.У. Скольжение из различных исходных положений на груди и спине, с вращением. Проплывание с доской 17м*20 раз.	26-04.03	
49.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Нижняя прямая подача, прием подачи.	04-09.03	
50.	Плавание. О.Р.У. Плавание в полной координации «кролем на груди» 400м-600м.	04-09.03	
51.	Волейбол. Прием мяча снизу над собой. Прямой нападающий удар.	11-16.03	
52.	Плавание. О.Р.У. Плавание в полной координации «кролем на груди» 400м-600м.	18-23.03	
<b>4 четверть</b>			
53.	Инструктаж по т/б. Стойка и перемещение игрока. «Правила использования упражнений для развития скоростно-силовых качеств».	01-06.04	
54.	Плавание. О.Р.У. Проплывание с доской с правильным выполнением вдоха и выдоха. 17м*15 раз. Задержка дыхания в воде.	01-06.04	
55.	Волейбол. Прием мяча снизу над собой. Прямой нападающий удар.	08-13.04	
56.	Плавание. О.Р.У. Скольжение в воде. Проплывание с доской 17м*20 раз. Эстафеты.	08-13.04	
57.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Нижняя прямая подача, прием подачи.	15-20.04	
58.	Плавание. О.Р.У. Проплывание с доской с правильным выполнением вдоха и выдоха. 17м*15 раз. Задержка дыхания в воде.	15-20.04	
59.	Волейбол. Комбинация из разученных перемещений. Прямой нападающий удар.	22-27.04	
60.	Плавание. О.Р.У. Скольжение в воде. Проплывание с доской 17м*20 раз. Эстафеты.	22-27.04	
61.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Нижняя прямая подача, прием подачи.	29-05.05	
62.	Волейбол. Стойки и передвижения. Передачи над собой во встречных колоннах.	29-05.05	

63.	Волейбол. Верхняя передача в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	06-11.05	
64.	Инструктаж по т/б на занятиях л/а. Ходьба через несколько препятствий.	06-11.05	
65.	Техника старта с помощью беговых колодок. Низкий старт.	13-18.05	
66.	Бег на средние дистанции.	13-18.05	
67.	Оценка уровня развития скоростных способностей – бег 300-500 м.	20-25.05	
68.	Кроссовая подготовка: равномерный бег (15 мин). Развитие выносливости.	20-25.05	



## Календарно-тематический план

7класс на 2023/2024 учебный год

№ п/п	Тема урока	Дата	
		План	Факт
<b>I четверть ( фонд – 1 час, легкая атлетика - 9 часов, баскетбол - 6 часов ) 16 часов</b>			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>			
1.	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Техника движений и её основные показатели. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту .	01-03.09	
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>			
2.	Беговые упражнения. Высокий старт. Техника низкого старта. Бег по дистанции 30–40 м. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов.	01-03.09	
3.	Беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон от 30 м. Равномерный бег 10 мин. Упражнения на развитие скоростных способностей.	04-09.09	
4.	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции Техника длительного бега. Бег отрезков 200–400 м. Специальные беговые упражнений. Подвижная игра «Перестрелка».	04-09.09	
5.	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции Упражнения на развитие скоростных способностей. Бег отрезков 400–600 м в разном темпе. <b>Контроль бег на 1000 м.</b>	11-16.09	
6.	Беговые упражнения. Челночный бег. Техника челночного бега. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей.	11-16.09	
7.	Беговые упражнения. Челночный бег. Старты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. <b>Контроль челночный бег 3x10 м.</b>	18-23.09	
8.	Беговые упражнения. Челночный бег. Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя, челночный бег, прыжок с места. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей.	18-23.09	
9.	Прыжковые упражнения. Многоскоки. Техника многоскоков (тройной, восьмерной). Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжок с места. Спортивные игры.	25.09-01.10	
10.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Техника прыжка в длину с 9–11 шагов разбега. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление). Упражнения на развитие быстроты. <b>Контроль прыжки в длину с места.</b>	25.09-01.10	
<b>Баскетбол (6 часов)</b>			
11.	Баскетбол. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения.	02-08.10	

	Упражнения на развитие координационных способностей. Правила баскетбола.		
12.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. <b>Контроль техника выполнения поворотов с мячом.</b>	02-08.10	
13.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Упражнения на развитие координационных способностей.	09-15.10	
14.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты. <b>Контроль техники выполнения броска мяча двумя руками от головы с места.</b>	09-15.10	
15.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты.	16-22.10	
16.	Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты. <b>Контроль техника ведения мяча.</b>	16-22.10	
17.	Баскетбол. Передача мяча. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Упражнения на развитие силы.	23-28.10	
18.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча после ловли одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие силы. <b>Контроль техника ведения мяча.</b>	23-28.10	
<b>II четверть (баскетбол - 6 часов, гимнастика - 10 часов) 16 часов</b>			
<b>Баскетбол (6 часов)</b>			
19.	Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Упражнения на развитие силы.	06-12.11	

20.	Баскетбол. Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Помощь в судействе игры. Упражнения на развитие выносливости. <b>Контроль техника передачи мяча в тройках со сменой места.</b>	06-12.11	
21.	Баскетбол. Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие выносливости. <b>Контроль техники выполнения штрафных бросков.</b>	13-19.11	
22.	Баскетбол. Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (3 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости	13-19.11	
<b>. Гимнастика (10 часов)</b>			
23.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Упражнения для развития координации. Упражнения для разогревания перед занятиями гимнастикой. Оказание доврачебной помощи при травмах во время занятий гимнастикой.	20-26.11	
24.	Упражнения на развитие гибкости (с предметами). Способы регулирования физической нагрузки. <b>Контроль тест на гибкость.</b>	20-26.11	
25.	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя без помощи (д). Страховка. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на развитие гибкости .	27-03.12	
26.	Акробатика. Кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Комбинация из разученных приемов. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координации.	27-03.12	
27.	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Помощь и страховка. <b>Контроль выполнения акробатического комплекса.</b>	04-10.12	
28.	Висы. Строевые упражнения. Подтягивания в висе. Комбинация упражнений на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей.	04-10.12	
29.	Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги. Упражнения на гимнастической перекладине (м) из упора махом назад переход в вис на согнутых руках. <b>Контроль подтягивание на перекладине.</b>	11-17.12	
30.	Опорный прыжок. Подтягивание в висе. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100–115 см (м), 105–110 (д)). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	11-17.12	
31.	Опорный прыжок. Опорный прыжок способом «согнув	18-27.12	

	ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на развитие гибкости. <b>Контроль выполнение опорного прыжка.</b>		
32.	Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги (приставной, шаг галопа, шаг польки). Комбинации шагов. Упражнения со скакалкой для динамических пауз. Комплекс упражнений с лентами(д), гантелями (м). Упражнения на развитие координации.	18-27.12	
<b>III четверть (лыжная подготовка - 12 часов, волейбол - 8 часов) 20 часов</b>			
<b>Лыжная подготовка (12 часов)</b>			
33.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Эстафеты. Виды лыжного спорта. Прикладное значение передвижения на лыжах. Подбор лыжных мазей.	8-14.01	
34.	Передвижения на лыжах. Упражнения на технику попеременного двухшажного хода. Упражнения на развитие силы. Прохождение отрезков учебного круга с в режиме большой интенсивности. <b>Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода.</b>	8-14.01	
35.	Передвижения на лыжах Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Продвижение по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности. Упражнения на развитие силы.	15-21.01	
36.	Передвижения на лыжах. Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Встречные эстафеты. <b>Контроль техники выполнения одновременного двухшажного хода.</b>	15-21.01	
37.	Повороты на лыжах. Тренировка поворотов на спуске. Подъем в гору. Упражнения на развитие координации.	22-28.01	
38.	Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км. Повороты плугом и упором. Торможение. Меры безопасности на склоне. <b>Контроль техники выполнения поворотов.</b>	22-28.01	
39.	Спуски на лыжах. Тренировка спусков в низкой, средней и высокой стойках. Преодоление небольших трамплинов. Упражнения на развитие координации.	29-04.02	
40.	Спуски на лыжах. Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками. Упражнения на развитие силы. Игра «Эстафета с передачей палок». <b>Контроль техники выполнения спусков.</b>	29-04.02	
41.	Передвижения на лыжах. Тактика прохождения длинных дистанций. Прохождение дистанции 2 км. в переменном темпе.	05-11.02	
42.	Подъемы. Тренировка подъемов и спусков во время эстафет. Упражнения на развитие выносливости. <b>Контроль техники выполнения подъемов на склон.</b>	05-11.02	
43.	Передвижения на лыжах. Первая помощь при травмах. <b>Контроль дистанция 2 км.</b>	12-18.02	
44.	Передвижения на лыжах. Эстафеты на склоне. Помощь учителю в проведении эстафет. Подготовка лыжного инвентаря к хранению. Упражнения для развития силы мышц туловища.	12-18.02	
<b>Волейбол (8 часов)</b>			

45.	Инструктаж по ОТ на уроках по спортивным играм. Волейбол. Стойка игрока. Приём и передача мяча сверху двумя руками (над собой – партнёру). Перемещения с изменением направления по команде.	19-25.02	
46.	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Перемещения с изменением направления . Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. <b>Контроль прыжки на скакалке за 1 мин.</b>	19-25.02	
47.	Волейбол. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам	26-04.03	
48.	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены. Чередование у стены: передачи сверху – приём снизу. Игра в волейбол по упрощённым правилам	26-04.03	
49.	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку. Блокирование. Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Игра в волейбол по упрощённым правилам . <b>Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху через сетку.</b>	04-09.03	
50.	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением вдоль сетки Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача мяча двумя руками сверху у стены стоя на месте и с перемещением вдоль стены.	04-09.03	
51.	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением шагом, спиной вперёд, приставными шагами правым и левым боком, крестными шагами. Правила соревнований по волейболу. <b>Контроль техники передачи мяча снизу через сетку.</b>	11-16.03	
52.	Волейбол. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии с попаданием в обручи.	18-23.03	

#### **IV четверть ( волейбол -6 часов, легкая атлетика- 10 часов) 16 часов**

##### **Волейбол (6 часов)**

53.	История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской и сочинской Олимпиадах. Комплекс упражнений для развития быстроты движений (скоростных способностей)	01-06.04	
54.	Волейбол. Прямой нападающий удар. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам. <b>Контроль техники выполнения нижней прямой подачи.</b>	01-06.04	
55.	Волейбол. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	08-13.04	
56.	Волейбол. Прямой нападающий удар Приём и передача двумя руками сверху и снизу в	08-13.04	

	парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением.		
57.	Волейбол. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу в парах. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу с доводкой в 3 зону. Учебная игра волейбол. <b>Контроль техники выполнения прямого нападающего удара.</b>	15-20.04	
58.	Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов Комплекс упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Комплекс упражнений для развития двигательной ловкости. Физические качества, необходимые для успешной игры в волейбол.	15-20.04	
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>			
59.	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5–7 шагов разбега. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, приземление, уход от планки)	22-27.04	
60.	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Подводящие и специальные прыжковые упражнения. <b>Контроль прыжки в высоту.</b>	22-27.04	
61.	Беговые упражнения. Эстафетный бег Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Подвижная игра.	29-05.05	
62.	Беговые упражнения. Эстафетный бег по кругу. Техника передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Подвижная игра. <b>Контроль техники передачи эстафетной палочки.</b>	29-05.05	
63.	Беговые упражнения. Кроссовый бег Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Подвижная игра «Гонка мячей».	06-11.05	
64.	Беговые упражнения. Кроссовый бег. Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин. Метание в цель.	06-11.05	
65.	Беговые упражнения. Кроссовый бег. Подвижные игры. <b>Контроль бег 1500м (д)–2000 м (м).</b>	13-18.05	
66.	Метание малого мяча. Техника метания малого мяча на дальность с 4–5 шагов разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы.	13-18.05	
67.	Метание малого мяча. Упражнения на развитие ловкости, метание мяча в цель. <b>Контроль по метание мяча (вес 150 г) на дальность.</b>	20-25.05	
68.	Беговые упражнения. Кроссовый бег. Преодоление вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Подвижные игры.	20-25.05	

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

---

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

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

2. Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

3. Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

4. Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

1. [www.edu.ru](http://www.edu.ru)

2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

3. <https://uchi.ru>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

1. Компьютерный стол
2. Ноутбук учителя

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Сектор для прыжков в длину

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки



