

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Курской области  
Администрация Октябрьского района Курской области  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Плотовская средняя общеобразовательная школа»  
Октябрьского района Курской области

**РАССМОТРЕНА**

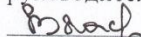
на заседании ШМО

Художественно-эстетического цикла

(наименование ШМО)

протокол от 28.08.2023 г. № 1

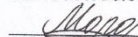
руководитель ШМО

 Власова О.В.

подпись/расшифровка подписи

**СОГЛАСОВАНА**

заместителем директора по УВР

 Морозова А.Н.

подпись/расшифровка подписи

29.08.2023 г.

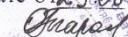
**УТВЕРЖДЕНА**

на заседании педагогического совета

протокол от 29.08.2023 г. № 1

**ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ**

приказом по школе от 29.08.2023 г. № 2-64

директор школы  Тарасова О.М.

подпись/расшифровка подписи



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: Физическая культура

Классы: 7-9

Срок реализации – 2023-2024 учебный год

Составитель: Власова Ольга Васильевна

высшая квалификационная категория

д. Плотава, 2023 год

## І. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для обучающихся 7-9 классов разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства просвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства просвещения России от 05.12.2022 № 1063 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказа Министерства просвещения РФ № 568 от 18.07.22г. «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (далее – ФОП ООП);
- Положения о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) МКОУ «Плотовская средняя общеобразовательная школа».
- Рабочая программа ориентирована на учебники: Физическая культура.5-7 классы/А.П.Матвеев Акционерное обществоИздательство«Просвещение»;2023г.
- Физическаякультура.8-9классы/А.П.Матвеев Акционерноеобщество «Издательство«Просвещение»;2023г.

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 7—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.

Воспитательный потенциал учебного курса « Физическая культура» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения к ней;
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Согласно учебному плану на изучение учебного курса «Физическая культура» отводится:

- 7 класс - 102 часа (3 часов в неделю).
- 8класс- 102 часа (3 часов в неделю).
- 9класс- 102 часа (3 часов в неделю).

Срок реализации рабочей программы 1 год

## II. Содержание учебного курса

### 7класс

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

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

##### **Модуль «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, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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

##### **Модуль «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.

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **8 класс**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «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 «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **9 класс**

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в

высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

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

### *Развитие координации движений.*

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

### *Развитие гибкости.*

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

### *Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

### *Специальная физическая подготовка.*

#### Модуль «Гимнастика».

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

#### Модуль «Лёгкая атлетика».

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



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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки 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.

### III. Планируемые результаты освоения учебного курса

#### Личностные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

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

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

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

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

#### Метопредметные результаты.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

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

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Предметные результаты.**

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

составлять и выполнять 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 (девушки);

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

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

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.

#### IV. Тематическое планирование

##### 7 класс

п/п	Название темы/раздела	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/р* (зачеты)	П/р**, л/р*	
1	Легкая атлетика	30			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Гимнастика/основы акробатики	21			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Лыжная подготовка	15			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Баскетбол	15			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Волейбол	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Футбол	9			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	Итого	102			

##### 8 класс

п/п	Название темы/раздела	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/р* (зачеты)	П/р**, л/р*	
1	Легкая атлетика	30			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Гимнастика/основы акробатики	21			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Лыжная подготовка	15			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Баскетбол	7			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Волейбол	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Футбол	9			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Модуль «Спорт»	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	Итого	102			

##### 9 класс

п/п	Название темы/раздела	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/р* (зачеты)	П/р**, л/р*	
1	Легкая атлетика	30			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Гимнастика/основы акробатики	21			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Лыжная подготовка	15			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Баскетбол	7			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Волейбол	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Футбол	9			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Модуль «Спорт»	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	Итого	102			



## 7 класс

№п/п	№ по разделу	Наименование разделов, тем	дата	
			план	факт
<b>Легкая атлетика 8 часов.</b>				
1	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт стартовый разг.		
2	2	История физической культуры. Бег (60 м) с низкого старта. Роль опорно – двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.		
3	3	Бег (100 м) с низкого старта. Олимпийские игры древности. Знание нервной системы в управлении движениями.		
4	4	Специально беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.		
5	5	История зарождения Олимпийского движения в России. Прыжки в длину с разбега		
6	6	Метание мяча 150 гр. с разбега. Специально беговые и прыжковые упражнения.		
7	7	Медленный бег. Метание мяча 150 гр. с разбега. Психические процессы в обучении двигательным действиям.		
8	8	Метание мяча 150 гр. с разбега. Олимпийское движение в России (СССР).		
<b>Футбол 9 часов.</b>				
9	1	Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Основные правила футбола.		
10	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Совершенствование физических способностей.		
11	3	Освоение ударов по мячу и постановки мяча. Адаптивная физическая культура.		
12	4	Овладение техникой ударов по воротам. История возникновения и развития физической культуры.		
13	5	Ловля. Ведение мяча. Удар (пас). Прием мяча. Физическая культура и Олимпийское движение в России.		
14	6	Основные элементы техники перемещений и владения мячом.		
15	7	Тактика свободного нападения. Олимпиады современности: странички истории.		
16	8	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра в мини – футбол.		
17	9	Футбол. Игра в футбол по упрощённым правилам.		
<b>Баскетбол 7 часов.</b>				
18	1	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Баскетбольные эстафеты.		
19	2	Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры. История развития баскетбола в России.		
20	3	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощённым правилам.		
21	4	Ловля и передача мяча. Игра по упрощённым правилам.		
22	5	Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.		
23	6	Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.		
24	7	Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра.		

<b>Гимнастика с элементами акробатики 21час</b>				
25	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Утренняя гимнастика. Строевые упражнения.		
26	2	История развития гимнастики в России. Повороты на месте Акробатика.		
27	3	Акробатика. Перестроения. Кувырок вперёд и назад. Тренировка начинается с разминки.		
28	4	Перестроения из одной шеренги в две. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря.		
29	5	Опорный прыжок через гимнастического козла.		
30	6	Вис на гимнастической стенке. Опорный прыжок через гимнастического козла.		
31	7	Метание мяча 1 кг. Опорный прыжок через гимнастического козла.		
32	8	Подтягивание в висе хватом сверху. Опорный прыжок способом ног врозь.		
33	9	Строевые упражнения. Повороты на месте.		
34	10	Перекувырки и группировки. Кувырок вперёд и назад.		
35	11	Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.		
36	12	Олимпийские чемпионы по гимнастике на Олимпийских играх. Перестроения.		
37	13	Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг.		
38	14	Строевые упражнения. Повороты на месте. Стойка на лопатках.		
39	15	Упражнения в висах и упорах. Мост из положения лёжа.		
40	16	Лазание по канату. Эстафеты с мячом.		
41	17	Упражнения на гибкость. Лазание по канату.		
42	18	Наклоны вперёд из положения седна полу. Лазание по канату.		
43	19	Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Метание мяча 1 кг.		
44	20	Перестроения из одной колонны в две. Лазание по канату.		
45	21	Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Лазание по канату.		
<b>Модуль «Спорт» 8 часов</b>				
46	1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени. Физическая подготовка		
47	2	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах		
48	3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты		
49	4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты		
50	5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м		
51	6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м		
52	7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		
53	8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		
<b>Лыжная подготовка 15 часов.</b>				
54	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.		

		Попеременно2-хшажныйход.		
55	2	Попеременно2-хшажныйход.		
56	3	Одновременно2-хшажныйход.		
57	4	Одновременно2-х шажныйход.Попеременно2-хшажный ход.		
58	5	Одновременно2-х шажныйход.Коньки.		
59	6	Подъемполуелочкой.		
60	7	Бегподстанции2,5км.		
61	8	Поворотыпереступанием.		
62	9	Свободноекатаниедо2км.		
63	10	Бегподстанции2,5км.		
64	11	Свободноекатаниедо2км.		
65	12	Одновременно2-х шажныйход.Оказаниепервой медицинскойпомощиприобмороженияхитравмах.		
66	13	Подъём«ёлочкой».Поворотыпереступанием.		
67	14	Спускииподъёмы.Поворотыпереступанием.		
68	15	Подъёмнагорку«ступенчито».Бегподстанции2км.		
<b>Волейбол12ч</b>				
69	1	Техникабезопасностинаурокахволейболу.Волейбол. Стойкаигрока.		
70	2	Техникаприёмаипередачамяча.Игра:«Мячввоздухе».		
71	3	Перемещениевстойкеприставнымишагамибокком,лицом и спинойвперёд.Игра:«Мячцентральному».		
72	4	Приёммячасверхудвумярукаминадсобойнаоценку. Техникаприёмаипередачамяча.		
73	5	Техниканижнейпрямойподачи.Челночныйбег(4х9)на оценку.		
74	6	Судейство.Нижняяпрямаяподача.Наклонвперёдиз положениястоянаоценку.		
75	7	Техникаприёмамячаснизудвумяруками.Учётнижней прямойподачи.		
76	8	Техникапрямогонападающегоудара.Учётподнимание туловищаза30секунд.		
77	9	Учёттехникиприёмамячаснизудвумяруками. Перемещениеигрокаприставнымишагамивдольсетки.		
78	10	Играпоупрощённымправиламмини–волейбола.Учёт прыжкавдлинус местанарезультат.		
79	11	Техникавладениемячом.Учёттехникинападающего удара.		
80	12	Учётигровыхприёмовидеявигровойдеятельности. Играпоупрощённымправиламмини –волейбола.		
<b>Легкаяатлетика 22 часа.</b>				
81	1	Техникабезопасностинаурокахлёгкойатлетики.Прыжки в высоту.		
82	2	Специальнобеговые,прыжковые упражнения.Прыжкив Высотуспособомперешагивания.		
83	3	Высокийстарт.Прыжкиввысоту.		
84	4	Бег60м. Высокийстарт.		
85	5	Старт.Стартовыйразгон.Бег60м.		
86	6	Специальнобеговыеупражнения.Низкийстарт.Бег60м.		
87	7	Метаниемяча150грамм.		
88	8	Техникаметаниямячана дальность..		
89	9	Игра«Вышибалы».Метаниемяча 150гр.		
90	10	Прыжкивдлинусразбега.		
91	11	Техникапрыжкавдлинусразбега.Прыжкивдлинус		

		разбега.		
92	12	Прыжки в длину с разбега на результат. Ваш домашний стадион.		
93	13	Высокий старт Стартовый разгон. Игра «Бездомный заяц».		
94	14	Бег 60 метров на результат. Прыжок в длину с разбега.		
95	15	Учёт прыжка в длину с места на результат. Урок – игра с использованием элементов лёгкой атлетики.		
96	16	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.		
97	17	Техника метания малого мяча. Учёт наклона передиз положения стоя.		
98	18	Игры, эстафеты с использованием элементов лёгкой атлетики. Поднимание туловища за 30 секунд на результат.		
99	19	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		
100	20	Урок – игра с использованием элементов лёгкой атлетики.		
101	21	Эстафеты с использованием элементов лёгкой атлетики		
102	22	Подведение итогов. Бег 2000 м без учета времени		
Всего 102 часа				

## 8 класс

№п/п	№ по разделу	Наименование разделов, тем	дата	
			план	факт
<b>Легкая атлетика 8 часов.</b>				
1	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт старт разг.		
2	2	История физической культуры. Бег (60 м) с низкого старта. Роль опорно – двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.		
3	3	Бег (100 м) с низкого старта. Олимпийские игры древности. Знание нервной системы в управлении движениями.		
4	4	Специальнобеговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.		
5	5	История зарождения Олимпийского движения в России. Прыжки в длину с разбега		
6	6	Метание мяча 150 гр. с разбега. Специальнобеговые и прыжковые упражнения.		
7	7	Медленный бег. Метание мяча 150 гр. с разбега. Психические процессы в обучении двигательным действиям.		
8	8	Метание мяча 150 гр. с разбега. Олимпийское движение в России (СССР).		
<b>Футбол 9 часов.</b>				
9	1	Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Основные правила футбол.		
10	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Совершенствование физических способностей.		
11	3	Освоение ударов по мячу и установок мяча. Адаптивная физическая культура.		
12	4	Овладение техникой ударов по воротам. История возникновения и развития физической культуры.		

13	5	Ловля. Ведение мяча. Удар (пас). Приём мяча. Физическая культура и Олимпийское движение в России.		
14	6	Основные элементы техники перемещений и владение мячом.		
15	7	Тактика свободного нападения. Олимпиады современности: странички истории.		
16	8	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра в мини-футбол.		
17	9	Футбол. Игра в футбол по упрощённым правилам.		
<b>Баскетбол 7 часов.</b>				
18	1	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Баскетбольные эстафеты.		
19	2	Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры. История развития баскетбола в России.		
20	3	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощённым правилам.		
21	4	Ловля и передача мяча. Игра по упрощённым правилам.		
22	5	Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.		
23	6	Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.		
24	7	Ведение мяча, броски с разных дистанций. Учебная игра.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики 21 час</b>				
25	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Утренняя гимнастика. Строевые упражнения.		
26	2	История развития гимнастики в России. Повороты на месте. Акробатика.		
27	3	Акробатика. Перестроения. Кувырок вперёд и назад. Тренировка начинается с разминки.		
28	4	Перестроения из одной шеренги в две. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря.		
29	5	Опорный прыжок через гимнастического козла.		
30	6	Вис на гимнастической стенке. Опорный прыжок через гимнастического козла.		
31	7	Метание мяча 1 кг. Опорный прыжок через гимнастического козла.		
32	8	Подтягивание в висе хватом сверху. Опорный прыжок способом ног врозь.		
33	9	Строевые упражнения. Повороты на месте.		
34	10	Перекаты и группировки. Кувырок вперёд и назад.		
35	11	Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.		
36	12	Олимпийские чемпионы по гимнастике на Олимпийских играх. Перестроения.		
37	13	Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг.		
38	14	Строевые упражнения. Повороты на месте. Стойка на лопатках.		
39	15	Упражнения в висах и упорах. Мост из положения лёжа.		
40	16	Лазание по канату. Эстафеты с мячом.		
41	17	Упражнения на гибкость. Лазание по канату.		
42	18	Наклоны вперёд из положения седна полу. Лазание по канату.		
43	19	Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Метание мяча 1 кг.		
44	20	Перестроения из одной колонны в две. Лазание по канату.		
45	21	Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Лазание по		

		канату.		
<b>Модуль «Спорт» 8 часов</b>				
46	1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени. Физическая подготовка		
47	2	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах		
48	3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты		
49	4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты		
50	5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м		
51	6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м		
52	7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		
53	8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		
<b>Лыжная подготовка 15 часов.</b>				
54	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.		
55	2	Попеременно 2-х шажный ход.		
56	3	Одновременно 2-х шажный ход.		
57	4	Одновременно 2-х шажный ход. Попеременно 2-х шажный ход.		
58	5	Одновременно 2-х шажный ход. Коньки.		
59	6	Подъем полукочкой.		
60	7	Бег по дистанции 2,5 км.		
61	8	Повороты переступанием.		
62	9	Свободное катание до 2 км.		
63	10	Бег по дистанции 2,5 км.		
64	11	Свободное катание до 2 км.		
65	12	Одновременно 2-х шажный ход. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях и травмах.		
66	13	Подъем «ёлочкой». Повороты переступанием.		
67	14	Спуск и подъёмы. Повороты переступанием.		
68	15	Подъем на горку «ступенчато». Бег по дистанции 2 км.		
<b>Волейбол 12 ч</b>				
69	1	Техника безопасности на уроках волейболу. Волейбол. Стойка игрока.		
70	2	Техника приёма и передачи мяча. Игра: «Мяч в воздухе».		
71	3	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра: «Мяч центральному».		
72	4	Приём мяча сверху двумя руками над собой на оценку. Техника приёма и передачи мяча.		
73	5	Техника нижней прямой подачи. Челночный бег (4x9) на оценку.		
74	6	Судейство. Нижняя прямая подача. Наклон вперёд в положении стоя на оценку.		
75	7	Техника приёма мяча снизу двумя руками. Учёт нижней прямой подачи.		
76	8	Техника прямого нападающего удара. Учёт поднимание туловища за 30 секунд.		
77	9	Учёт техники приёма мяча снизу двумя руками.		

		Перемещение игрока приставными шагами вдоль сетки.		
78	10	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Учёт прыжка в длину с места на результат.		
79	11	Техника владения мячом. Учёт техники нападающего удара.		
80	12	Учёт игровых приёмов и действий в игровой деятельности по упрощённым правилам мини-волейбола.		
<b>Легкая атлетика 22 часа.</b>				
81	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту.		
82	2	Специально беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания.		
83	3	Высокий старт Прыжки в высоту.		
84	4	Бег 60 м. Высокий старт.		
85	5	Старт. Стартовый разгон. Бег 60 м.		
86	6	Специально беговые упражнения. Низкий старт. Бег 60 м.		
87	7	Метание мяча 150 грамм.		
88	8	Техника метания мяча на дальность..		
89	9	Игра «Вышибалы». Метание мяча 150 гр.		
90	10	Прыжки в длину с разбега.		
91	11	Техника прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега.		
92	12	Прыжки в длину с разбега на результат. Ваш домашний стадион.		
93	13	Высокий старт. Стартовый разгон. Игра «Бездомный заяц».		
94	14	Бег 60 метров на результат. Прыжок в длину с разбега.		
95	15	Учёт прыжка в длину с места на результат. Урок – игра с использованием элементов лёгкой атлетики.		
96	16	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.		
97	17	Техника метания малого мяча. Учёт наклона вперёд из положения стоя.		
98	18	Игры, эстафеты с использованием элементов лёгкой атлетики. Поднимание туловища за 30 секунд на результат.		
99	19	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		
100	20	Урок – игра с использованием элементов лёгкой атлетики.		
101	21	Эстафеты с использованием элементов лёгкой атлетики		
102	22	Подведение итогов. Бег 2000 м без учета времени		
Всего 102 часа				

## 9 класс

№ п/п	№ по разделу	Наименование разделов, тем	дата	
			план	факт
<b>Легкая атлетика 8 часов.</b>				
1	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.. Низкий старт старт разг.		
2	2	Медленный бег. Низкий старт старт разг..		

3	3	Бег(60м)снизкогостарта.Рольопорно–двигательного Аппаратаввыполнении физических упражнений.		
4	4	Бег(100м)снизкогостарта.Знаниенервнойсистемыв Управлениидвижениями.		
5	5	Специальнобеговыеипрыжковыеупражнения.Прыжкив Длинус разбега.		
6	6	ВозрождениеОлимпийскихигриолимпийскогодвижения. Прыжкивдлинусразбега		
7	7	. Прыжки в длинусразбега		
8	8	Метаниемяча150гр.сразбега.		
<b>Футбол 9 часов.</b>				
9	1	Техникабезопасностинаурокахпофутболу.История Футбола.Основныеправилавфутбол.		
10	2	Стойкаигрока.Перемещениявстойке.Совершенствование Физическихспособностей.		
11	3	Освоениеударовпомячуиостановокмяча.Адаптивная физкультура		
12	4	Овладениетехникударовповоротам.История Возникновенияиразвитияфизическойкультуры.		
13	5	Ловля.Ведениемяча.Удар(пас).Приёммяча.Физическая КультураиОлимпийскоедвижениевРоссии.		
14	6	Основныеэлементытехникиперемещенийивладение мячом.		
15	7	Тактикасвободногонападения.Олимпиады современности:страничкиистории.		
16	8	Позиционныенападениябезизмененияпозицийигроков.Игравмини– футбол.		
17	9	Футбол.Игравфутбол поупрощённымправилам.		
<b>Баскетбол 7 часов.</b>				
18	1	Техникабезопасностинаурокахпоспортивнымиграм. Баскетбольныеэстафеты.		
19	2	Стойкаигрока,перемещения.Подвижныеигры.Историяразвитиябас кетболавРоссии.		
20	3	Баскетбол.Ловляипередачамяча. Играпоупрощённым правилам.		
21	4	Ловляипередачамяча.Играпо упрощённымправилам.		
22	5	Ведениемяча,броски.Подвижныеигры,эстафеты.		
23	6	Баскетбол.Ведениемяча,броски.Подвижныеигры, эстафеты.		
24	7	Ведениемяча,броскисразныхдистанций Учебнаяигра.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики 21 час</b>				
25	1	Техникабезопасностинаурокахгимнастики. Утренняя Гимнастика.Строевыеупражнения.		
26	2	ИсторияразвитиягимнастикивРоссии.Поворотына месте.Акробатика.		
27	3	Акробатика.Перестроения.Кувыроквперёдиназад. Тренировканачинаетсясразминки.		
28	4	Перестроенияизоднойшеренгивдве.Эстафетыиигрыс использованиемгимнастическогоинвентаря.		
29	5	Опорныйпрыжокчерезгимнастическогокозла.		
30	6	Виснагимнастическойстенке.Опорныйпрыжокчерез		



0		Гимнастического козла.		
3 1	7	Метание мяча 1 кг Опорный прыжок через гимнастического козла.		
3 2	8	Подтягивание в висе хватом сверху. Опорный прыжок способом ног врозь.		
3 3	9	Строевые упражнения. Повороты на месте.		
3 4	10	Перекаты и группировки. Кувырок вперёд и назад.		
3 5	11	Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.		
3 6	12	Олимпийские чемпионы по гимнастике на Олимпийских играх. Перестроения.		
3 7	13	Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг.		
3 8	14	Строевые упражнения. Повороты на месте. Стойка на лопатках.		
3 9	15	Упражнения в висах и упорах. Мост из положения лёжа.		
4 0	16	Лазание по канату. Эстафеты мячом.		
4 1	17	Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Знание кровообращения и энергообеспечения.		
4 2	18	Наклоны вперёд из положения седна полу. Лазание по канату		
4 3	19	Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Метание мяча 1 кг.		
4 4	20	Перестроения из одной колонны в две. Лазание по канату.		
4 5	21	Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Лазание по канату.		
<b>Модуль «Спорт» 8 часов</b>				
4 6	1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка		
4 7	2	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах		
4 8	3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты		
4 9	4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты		
5 0	5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м		
5 1	6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м		
5 2	7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		
5 3	8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		
<b>Лыжная подготовка 15 часов</b>				
5 4	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.		
5 5	2	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. Повышение физической подготовленности.		
5	3	Одновременно 2-х шажный ход. Попеременно 2-х шажный ход.		

6				
5 7	4	Попеременно2-х шажныйходОдновременно2-хшажныйход.		
5 8	5	Подъемполуелочкой.Свободноекатаниедо2км.		
5 9	6	Одновременно2-х шажныйход.Подъемполуелочкой.Бег подстанции2,5км.		
6 0	7	Поворотыпереступанием.Одновременно2-хшажныйход.		
6 1	8	Свободноекатаниедо2км.Одновременно2-хшажный ход.		
6 2	9	Бегподстанции2,5км.Попеременно2-хшажныйход.		
6 3	10	Попеременно2-хшажныйход.Свободноекатаниед2км.		
6 4	11	Одновременно2-х шажныйход.Оказаниепервой медицинскойпомощиприобмороженияхитравмах.		
6 5	12	Подъём«ёлочкой».Поворотыпереступанием.Свободное катаниедо 2км.		
6 6	13	СпускииподъёмыПоворотыпереступанием.Свободное катаниедо 2км.		
6 7	14	Торможение«плугом».Бегподстанции2км.		
6 8	15	Бегполыжненавремя (1км).		
<b>Волейбол 12часов</b>				
6 9	1	Техникабезопасностинаурокахповолейболу.Волейбол.Стойкаигро ка.		
70	2	Техникаприёмаипередачмяча.Игра:«Мячввоздухе».		
71	3	Перемещениевстойкеприставнымишагамибоком,лицом испинойвперёд.Игра:«Мячцентральному».		
72	4	Приёммячасверхуздвумярукаминадсобойнаоценку.Техникаприёма ипередачмяча.		
73	5	Техниканижнейпрямойподачи.Челночныйбег(4х9)наоценку.		
74	6	Судейство.Нижняяпрямаяподача.Наклонвперёдиз положениястоянаоценку.		
75	7	Техникаприёмамячаснизудвумяруками.Учётнижней прямойподачи.		
76	8	Техникапрямогонападающегоудара.Учётподнимание туловищаза30секунд.		
77	9	Учёттехникиприёмамячаснизудвумяруками. Перемещениеигрокаприставнымишагамивдольсетки.		
78	10	Играпоупрощённымправиламмини-волейбола.Учёт прыжкавдлинус местанарезультат.		
79	11	Техникавладениямячом.Учёттехникинападающего удара.		
80	12	Учётигровыхприёмовидействийвигровойдеятельности.Играпоупро щённымправиламмини-волейбола.		
<b>Легкая атлетика 22часов</b>				
81	1	Техникабезопасностинаурокахлёгкойатлетики.Прыжки в высоту.		
82	2	Специальнобеговые,прыжковые упражнения.Прыжкив высотуспособомперешагивания.		
83	3	Высокийстарт.Прыжкиввысоту.		
84	4	Бег 60м. Высокийстарт.		
85	5	Старт.Стартовыйразгон.Бег60м.		

86	6	Специальнобеговыеупражнения.Низкийстарт.		
87	7	Метаниемяча150грамм.		
88	8	Техникаметаниямячанадальность.Метаниемяча150гр.		
89	9	Метаниемяча150гр.Нарезультат		
90	10	Прыжкивдлинусразбега.		
91	11	Техникапрыжкавдлинусразбега.Прыжки вдлинусразбега.		
92	12	Прыжкивдлинусразбеганарезультат.		
93	13	Высокийстарт.Стартовыйразгон.		
94	14	Прыжоквдлинусразбега.		
95	15	Урок–играсиспользованиемэлементовлёгкойатлетики.		
96	16	Прыжки влинусместанарезультат.		
97	17	Бег60метровнарезультат.		
98	18	Развитиескоростно-силовыхкачеств		
99	19	Специальнобеговыеупражнения.		
100	20	Бег2000мбезучетавремени		
101	21	Урок–играсиспользованиемэлементовлёгкойатлетики.		
102	22	Подведениеитогов		
Всего102 часа				