

Тема

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ДЕРБЕНТСКОГО  
ГОРОДСКОГО УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

МБОУ «СОШ №21»

РАССМОТРЕНО

Рук. ШМО



Даниелян Г.Ю.

Протокол №21

от «29»08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УР



Мехтиева Т.В.

Протокол №21

от «30»08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №21



Бондарева М.А.

Протокол №21

от «31»08.2023г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID3479654)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

г.Дербент 2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В

рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **5 КЛАСС**

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

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

#### ***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».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад, стойка на лопатках.

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки).

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Обучение равновесию на одной ноге «Цапля».мост из положения лежа, стоя с помощью.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Техника передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега различными способами, прыжок в длину с места.Челночный бег3\*10 м.Кроссовый бег.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.Кроссовый бег, бег на выносливость, 6-минутный бег с учетом дистанции.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Ведение б/мяча правой и левой рукой приставными шагами. Ловля и передача б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола.Передачи б/мяча в движении, в парах, в тройках. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.Совершенствование действий нападающего и защитника.

Волейбол. Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения; Обучение бросков в/мяча вверх и ловля пальцами. Прием и передачав/мяча сверху, снизу, через сетку.Нижняя прямая подачав/мяча с 3-4м.

Футбол. Передачи ф/мяча на месте.Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема, по катящемуся мячу, остановки мяча.Ведение ф/мяча с изменением направления.

Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и технических действий спортивных 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.

### *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».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад, стойка на лопатках.

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Обучение равновесию на одной ноге «Цапля», «Ласточка». Мост из положения лежа, стоя с помощью.

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с низкого старта, с максимальной скоростью передвижения. Кроссовый бег. Техника передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега различными способами, прыжок в длину с места. Челночный бег 3\*10 м.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Кроссовый бег, бег на выносливость, 6-минутный бег с учетом дистанции.

##### Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Ведение б/мяча правой и левой рукой приставными шагами. Ловля и передача б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча,

отскоком от пола. Передачи б/мяча в движении, в парах, в тройках. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом. Совершенствование действий нападающего и защитника.

Волейбол. Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения; Обучение бросков в/мяча вверх и ловля пальцами. Прием и передача в/мяча сверху, снизу, через сетку. Нижняя прямая подача в/мяча с 3-4м.

Футбол. Передачи ф/мяча на месте. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема, по катящемуся мячу, остановки мяча. Ведение ф/мяча с изменением направления.

Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и технических действий спортивных игр.

## **7 КЛАСС**

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

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и 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», «

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».**

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки кувырок вперед прыжком, кувырки назад из стойки на лопатках.

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Равновесие на одной ноге «Ласточка». Переворот в сторону «колесо». Мост из положения стоя с помощью. Прыжок со сменой прямых ног «Ножницы». Прыжок вверх с поворотом на 180.

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

Бег на средние и длинные дистанции с высокого старта, бег на короткие дистанции с низкого старта, с максимальной скоростью передвижения. Кроссовый бег. Техника передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега различными способами, прыжок в длину с места. Челночный бег 3\*10 м.

Метание малого мяча на дальность с разбега. Кроссовый бег, бег на выносливость, 6-минутный бег с учетом дистанции.

##### **Модуль «Спортивные игры».**

Баскетбол. Ведение б/мяча с изменением направления. Ловля и передача б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола. Передачи б/мяча в движении, в парах, в тройках. Броски в кольцо после ловли б/мяча, ранее разученные технические действия с мячом. Ведение б/мяча, 2 шага, бросок в кольцо. Совершенствование действий нападающего и защитника.

Волейбол.. Прием и передача в/мяча сверху, снизу, через сетку. Нижняя прямая подача в/мяча с 5-7 м. Нападающий удар.

Футбол. Стойки и перемещение футболиста: бегом лицом и спиной вперед, приставными и крестными шагами в сторону. Передачи ф/мяча на месте. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема в цель, по катящемуся мячу, остановки мяча. Ведение ф/мяча с изменением направления.



Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и технических действий спортивных 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».**

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки кувырок вперед прыжком, кувырки назад из стойки на лопатках.

Стойка на лопатках без помощи рук. Равновесие на одной ноге «Ласточка». Переворот в сторону «колесо». Мост из положения стоя с помощью. Прыжок со сменой прямых ног «Ножницы». Прыжок вверх с поворотом на 180.

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

Бег на средние и длинные дистанции с высокого старта, бег на короткие дистанции с низкого старта, с максимальной скоростью передвижения. Кроссовый бег, бег на выносливость, 6-минутный бег с учетом дистанции. Техника передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега различными способами, прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Челночный бег 3\*10 м. Метание малого мяча на дальность с разбега.

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и

технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Ведение б/мяча, 2 шага, бросок в кольцо.

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. Передачи в движении, по диагонали. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и технических действий спортивных 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».

Стойка на голове и руках (м), стойка на лопатках без помощи рук (д). Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки кувырок вперед прыжком, кувырки назад из стойки на лопатках. Сед углом руки в стороны. Фронтальное равновесие. Ходьба на низком гимнастическом бревне с различными положениями рук

Стойка на лопатках без помощи рук. Равновесие на одной ноге «Ласточка». Наклон назад «мост». Прыжок со сменой прямых ног «Ножницы». Прыжок вверх с поворотом на 360.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и технических действий спортивных игр.

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и

проведении совместных занятий физической культурой и спортом,  
оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

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

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

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 физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением;

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 различного уровня;

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

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);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).



К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских 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 физкультминуток 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 обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений;

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в длину с разбега, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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;

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять прыжок в длину с разбега различными способами, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В течение уроков			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В течение уроков			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	29			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В течение уроков			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В течение уроков			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	29			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В течение уроков			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В течение уроков			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В течение уроков			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	29			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В течение уроков			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В течение уроков			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В течение уроков			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	29			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			



## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В течение уроков			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В течение уроков			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В течение уроков			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	29			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	17			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		68			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			
-------------------------------------	----	--	--	--

# **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** **5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры)	1				
2	Закрепление старта с опорой на одну руку; Бег 30м с высокого старта; Подвижные игры.	1				
3	Совершенствование старта с опорой на одну руку; Упр. на развитие скоростно-силовых качеств; Подвижные игры.	1				
4	Зачет: старт с опорой на одну руку и бега на 30м; Разучивание техники метания малого мяча; Подвижные игры.	1				
5	Бег 60 метров (2-3 повторения) с высокого старта; Совершенствование метания малого мяча; Подвижные игры.	1				
6	Зачет: метание малого мяча; Разучивание прыжка в длину с места; Подвижные игры.	1				
7	Разучивание метания места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега; Совершенствование прыжка в длину с места; Подвижные игры.	1				
8	Закрепление прыжка в длину с места; Разучивание техники прыжка в длину с разбега различными способами; Совершенствование м/мяча в цель.	1				
9	Зачет: прыжок в длину с места; Бег на 300м.,	1				

	совершенствование бега по дистанции; Закрепление метания м/мяча.					
10	Зачет: метание м/мяча в цель;Разучивание техники передачи эстафетной палочки;Подвижные игры.	1				
11	Совершенствование в/старта и стартового разгона; Эстафетный бег по 100метров; Подвижные игры.	1				
12	Бег на короткие дистанции, особенности спринтерского бега; Подвижные игры.	1				
13	«Кроссовая подготовка» правила и т/б на кроссе; Медленный бег до 6 мин; Подвижные игры; ОФП.	1				
14	Бег 1000метров; Подвижные игры; ОФП.	1				
15	Бег 1500метров без учета времени; Подвижные игры; ОФП.	1				
16	Медленный бег до 9 мин; Подвижные игры; ОФП.	1				
17	Медленный бег до 10 мин; ОРУ на развитие выносливости.	1				
18	Зачет: 6-минутный бег с учетом дистанции; Подвижные игры; ОФП.	1				
19	«Баскетбол», правила и тех. безопасности на баскетболе; Разучивание передвижений, остановок, поворотов, стоек и прыжков в баскетболе; Разучивание ловли и передачи б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола; Подвижные игры с б/мячами.	1				
20	Совершенствование ловли и передачи б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола; Совершенствование передвижений, остановок, поворотов, стоек и прыжков в баскетболе; Эстафеты с элементами баскетбола.	1				
21	Закрепление ловли и передачи б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола;Разучивание ведения б/мяча правой и левой	1				

	рукой приставными шагами; Подвижные игры с б/мячами.					
22	Зачет: ловля и передача б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола; Совершенствование ведения б/мяча правой и левой рукой приставными шагами; Эстафеты с элементами баскетбола.	1				
23	Закрепление ведения б/мяча правой и левой рукой приставными шагами; Разучивание выполнения различных передач б/мяча в движении, в парах, в тройках; Подвижные игры с б/мячами.	1				
24	Зачет: ведение б/мяча правой и левой рукой приставными шагами; Броски в кольцо с места; Эстафеты с элементами баскетбола.	1				
25	Совершенствование бросков в кольцо с места; Вырывание, выбивание мяча (игра в защите); Подвижные игры с б/мячами.	1				
26	Закрепление бросков в кольцо с места; Обучение технико-тактическим действиям в нападении; Эстафеты с элементами баскетбола.	1				
27	Зачет: броски в кольцо с места; Ведение б/мяча по прямой, с изменением направления; Подвижные игры с б/мячами.	1				
28	Броски в кольцо после передачи б/мяча; Совершенствование действий нападающего; Эстафеты с элементами баскетбола.	1				
29	Броски в кольцо после передачи б/мяча; Совершенствование действий защитника; Подвижные игры с б/мячами.	1				
30	Закрепление ведения б/мяча с изменением направления; Эстафеты с элементами баскетбола.	1				
31	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики; Строевой шаг, перестроение,	1				

	размыкание и смыкание на месте; Развитие координационных способностей.					
32	Зачет: наклон вперед из положения сидя на полу(см); Обучение кувыркам вперед, кувыркам назад; Подвижные игры.	1				
33	Обучение стойки на лопатках; Совершенствование кувырков вперед, кувырков назад; Упражнения на низком гимнастическом бревне; Подвижные игры.	1				
34	Зачет: кувырок вперед, кувырок назад; Обучение моста из положения лежа, стоя с помощью; Совершенствование стойки на лопатках.	1				
35	Зачет: стойка на лопатках; Совершенствование моста из положения лежа, стоя с помощью; Упражнения на гимнастической лестнице.	1				
36	Зачет: мост из положения лежа, стоя с помощью; Обучение равновесию на одной ноге «Цапля»; Подвижные игры.	1				
37	Совершенствование равновесия на одной ноге «Цапля»; Прыжки через скакалку; Подвижные игры.	1				
38	Зачет: поднимание туловища в упоре лежа на спине(за 1мин); Совершенствование координационных способностей; Подвижные игры.	1				
39	«Волейбол», правила и тех. безопасности на волейболе; Обучение элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения; Обучение бросков в/мяча вверх и ловля пальцами; Подвижные игры.	1				
40	Совершенствование бросков и ловли в/мяча; Обучение приему и передачи в/мяча сверху; Подвижные игры.	1				

41	Закрепление бросков и ловли в/мяча; Совершенствование приема и передачи в/мяча сверху; Подвижные игры.	1				
42	Зачет: бросок и ловля в/мяча; Закрепление приема и передачи в/мяча сверху; Обучение приема и передачи в/мяча снизу; Подвижные игры.	1				
43	Зачет: прием и передача в/мяча сверху; Совершенствование приема и передачи в/мяча снизу; Подвижные игры.	1				
44	Закрепление приема и передачи в/мяча снизу; Обучение приему и передачи в/мяча через сетку сверху; Подвижные игры.	1				
45	Зачет: прием и передача в/мяча снизу; Совершенствование приема и передачи в/мяча через сетку сверху; Подвижные игры.	1				
46	Закрепление приема и передачи в/мяча через сетку сверху; Обучение нижней прямой подачи в/мяча с 3-4м; Подвижные игры.	1				
47	Зачет: прием и передача в/мяча через сетку сверху; Совершенствование нижней прямой подачи в/мяча с 3-4м; Подвижные игры.	1				
48	Закрепление нижней прямой подачи в/мяча с 3-4м; Технические действия с мячом и без мяча; Подвижные игры.	1				
49	Зачет: нижняя прямая подачи в/мяча с 3-4м; Обучение приема и передачи в/мяча через сетку снизу; Подвижные игры.	1				
50	Совершенствование приема и передачи в/мяча через сетку снизу; Обучение игры в «Пионербол» с элементами волейбола.	1				
51	«Футбол», правила и тех. безопасности на футболе; Стойки и перемещение футболиста; бегом лицом и спиной вперед, приставными и	1				

	крестными шагами в сторону; Подвижные игры.					
52	Обучение передач ф/мяча на месте; Подвижные игры с элементами футбола.	1				
53	Совершенствование передач ф/мяча на месте; Обучение ударам по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема; Подвижные игры с элементами футбола.	1				
54	Закрепление передач ф/мяча на месте; Совершенствование ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема; Подвижные игры с элементами футбола.	1				
55	Зачет: передачи ф/мяча на месте; Закрепление ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема; Подвижные игры с элементами футбола.	1				
56	Зачет: удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема в цель; Обучение ударам по катящемуся мячу, остановки мяча; Подвижные игры с элементами футбола.	1				
57	Совершенствование ударов по катящемуся мячу, остановки мяча; Обучение ведения ф/мяча с изменением направления; Подвижные игры с элементами футбола.	1				
58	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м; ОРУ на развитие скоростных качеств; Подвижные игры.	1				
59	Зачет: бег на короткие отрезки; Подвижные игры.	1				
60	Совершенствование прыжка в длину с места; Бег на средние дистанции; Подвижные игры.	1				
61	Зачет: прыжок в длину с места; Совершенствование метания м/мяча; Подвижные игры.	1				
62	Совершенствование эстафетного бега; Подвижные игры.	1				



63	Зачет: метание малого мяча на дальность; Подвижные игры.	1				
64	Совершенствование метания малого мяча в цель; Подвижные игры.	1				
65	Совершенствование старта, стартового разгона и бега по дистанции; Подвижные игры.	1				
66	Зачет: подтягивание из положения виса(мал), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(дев);Прыжковые упражнения, совершенствование техники прыжка в длину с разбега; Подвижные игры.	1				
67	Совершенствование бега на 400метров; Подвижные игры	1				
68	Закрепление пройденного материала; Подведение итогов учебного года.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры)	1				
2	Закрепление старта с опорой на одну руку; Бег 30м с высокого старта; Подвижные игры.	1				
3	Совершенствование старта с опорой на одну руку; Упр. на развитие скоростно-силовых качеств; Подвижные игры.	1				
4	Зачет: старт с опорой на одну руку и бега на 30м; Повторение техники метания малого мяча; Подвижные игры.	1				
5	Бег 60 метров (2-3 повторения) с высокого старта; Совершенствование метания малого мяча;	1				

	Подвижные игры.					
6	Зачет: метание малого мяча; Повторение прыжка в длину с места; Подвижные игры.	1				
7	Повторение метания м/мяча в цель; Совершенствование прыжка в длину с места; Подвижные игры.	1				
8	Закрепление прыжка в длину с места; Повторение техники прыжка в длину с разбега различными способами; Совершенствование м/мяча в цель.	1				
9	Зачет: прыжок в длину с места; Бег на 300м., совершенствование бега по дистанции; Закрепление метания м/мяча.	1				
10	Зачет: метание м/мяча в цель; Повторение техники передачи эстафетной палочки; Подвижные игры.	1				

11	Совершенствование в/старта и стартового разгона; Эстафетный бег по 100метров.	1				
12	Бег на короткие дистанции, особенности спринтерского бега; Подвижные игры.	1				
13	«Кроссовая подготовка» правила и т/б на кроссе; Медленный бег до 6 мин; Подвижные игры; ОФП.	1				
14	Бег 1000метров; Подвижные игры; ОФП.	1				
15	Бег 1500метров без учета времени; Подвижные игры; ОФП.	1				
16	Медленный бег до 9 мин; Подвижные игры; ОФП.	1				
17	Медленный бег до 10 мин; ОРУ на развитие выносливости.	1				
18	Зачет: 6-минутный бег с учетом дистанции;	1				

	Подвижные игры; ОФП.					
19	<p>«Баскетбол», правила и тех. безоп. на баскетболе.</p> <p>Повторение передвижений, остановок, поворотов, стоек и прыжков в баскетболе;</p> <p>Повторение ловли и передачи б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола;</p> <p>Подвижные игры с б/мячами.</p>	1				
20	<p>Совершенствование ловли и передачи б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола;</p> <p>Совершенствование передвижений, остановок, поворотов, стоек и прыжков в баскетболе;</p> <p>Эстафеты с элементами баскетбола.</p>	1				
21	<p>Закрепление ловли и передачи б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола;</p> <p>Повторение ведения б/мяча правой и левой рукой приставными шагами;</p> <p>Подвижные игры с б/мячами.</p>	1				
22	<p>Зачет: ловля и передача б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола;</p> <p>Совершенствование ведения б/мяча правой и</p>	1				

	<p>левой рукой приставными шагами;</p> <p>Эстафеты с элементами баскетбола.</p>					
23	<p>Закрепление ведения б/мяча правой и левой рукой приставными шагами;</p> <p>Повторение выполнения различных передач б/мяча в движении, в парах, в тройках;</p> <p>Подвижные игры с б/мячами.</p>	1				
24	<p>Зачет: ведение б/мяча правой и левой рукой приставными шагами;</p> <p>Броски в кольцо с места;</p> <p>Эстафеты с элементами баскетбола.</p>	1				
25	<p>Совершенствование бросков в кольцо с места;</p> <p>Вырывание, выбивание мяча (игра в защите);</p> <p>Подвижные игры с б/мячами.</p>	1				
26	<p>Закрепление бросков в кольцо с места;</p> <p>Обучение технико-тактическим действиям в нападении;</p> <p>Эстафеты с элементами баскетбола.</p>	1				
27	<p>Зачет: броски в кольцо с места;</p>	1				

	Ведение б/мяча по прямой, с изменением направления;  Подвижные игры с б/мячами.					
28	Броски в кольцо после передачи б/мяча;  Совершенствование действий нападающего;  Эстафеты с элементами баскетбола.	1				
29	Броски в кольцо после передачи б/мяча;  Совершенствование действий защитника;  Подвижные игры с б/мячами.	1				
30	Закрепление ведения б/мяча с изменением направления;  Эстафеты с элементами баскетбола.	1				
31	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики; Строевой шаг, перестроение, размыкание и смыкание на месте;  Развитие координационных способностей.	1				
32	Зачет: наклон вперед из положения сидя на полу(см); Повторение кувырков вперед, кувырков назад;  Подвижные игры.	1				

33	<p>Повторение стойки на лопатках;</p> <p>Совершенствование кувырков вперед, кувырков назад;</p> <p>Подвижные игры.</p>	1				
34	<p>Зачет: кувырок вперед, кувырок назад;</p> <p>Повторение моста из положения лежа, стоя с помощью;</p> <p>Совершенствование стойки на лопатках.</p>	1				
35	<p>Зачет: стойка на лопатках;</p> <p>Совершенствование моста из положения лежа, стоя с помощью;</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	1				
36	<p>Зачет: мост из положения лежа, стоя с помощью;</p> <p>Повторение равновесия на одной ноге «Цапля»; Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разнообразным способом по диагонали и одноименным способом вверх.</p> <p>Подвижные игры.</p>	1				
37	<p>Зачет: поднимание туловища в упоре лежа на спине (за 1 мин);</p>	1				



	<p>Совершенствование равновесия на одной ноге «Цапля»; Прыжки через скакалку;</p> <p>Подвижные игры.</p>					
38	<p>Зачет: равновесие на одной ноге «Цапля»;</p> <p>Обучение равновесию на одной ноге «Ласточка»; Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки).</p> <p>Подвижные игры.</p>	1				
39	<p>«Волейбол», правила и тех. безоп. на волейболе;</p> <p>Повторение элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения;</p> <p>Повторение бросков в/мяча вверх и ловля пальцами;</p> <p>Подвижные игры.</p>	1				
40	<p>Совершенствование бросков и ловли в/мяча.</p> <p>Повторение прием и передачи в/мяча сверху.</p> <p>Подвижные игры.</p>	1				

41	Закрепление бросков и ловли в/мяча. Совершенствование приема и передачи в/мяча сверху. Подвижные игры.	1				
42	Зачет: бросок и ловля в/мяча; Закрепление приема и передачи в/мяча сверху; Повторение приема и передачи в/мяча снизу; Подвижные игры.	1				
43	Зачет: прием и передача в/мяча сверху; Совершенствование приема и передачи в/мяча снизу; Подвижные игры.	1				
44	Закрепление приема и передачи в/мяча снизу; Повторение приема и передачи в/мяча через сетку сверху; Подвижные игры.	1				
45	Зачет: прием и передача в/мяча снизу; Совершенствование приема и передачи в/мяча через сетку сверху;	1				

	Подвижные игры.					
46	Закрепление приема и передачи в/мяча через сетку сверху; Повторение нижней прямой подачи в/мяча с 3-4м; Подвижные игры.	1				
47	Зачет: прием и передача в/мяча через сетку сверху; Совершенствование нижней прямой подачи в/мяча с 3-4м; Подвижные игры.	1				
48	Закрепление нижней прямой подачи в/мяча с 3-4м; Технические действия с мячом и без мяча; Подвижные игры.	1				
49	Зачет: нижняя прямая подачи в/мяча с 3-4м; Повторение приема и передачи в/мяча через сетку снизу; Подвижные игры.	1				
50	Совершенствование приема и передачи в/мяча через сетку снизу;	1				

	Игра в «Пионербол» с элементами волейбола.					
51	«Футбол», правила и тех. безоп. на футболе; Стойки и перемещение футболиста; бегом лицом и спиной вперед, приставными и крестными шагами в сторону; Подвижные игры.	1				
52	Повторение передач ф/мяча на месте; Подвижные игры с элементами футбола.	1				
53	Совершенствование передач ф/мяча на месте; Повторение ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема; Подвижные игры с элементами футбола.	1				
54	Закрепление передач ф/мяча на месте; Совершенствование ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема; Подвижные игры с элементами футбола.	1				
55	Зачет: передачи ф/мяча на месте; Закрепление ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема;	1				

	Подвижные игры с элементами футбола.					
56	Зачет: удар по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема в цель;  Повторение ударов по катящемуся мячу, остановки мяча;  Подвижные игры с элементами футбола.	1				
57	Совершенствование ударов по катящемуся мячу, остановки мяча;  Повторение ведения ф/мяча с изменением направления;  Подвижные игры с элементами футбола.	1				
58	Зачет: челночный бег 3*10 м; ОРУ на развитие скоростных качеств; Подвижные игры.	1				
59	Зачетный бег на короткие отрезки;  Подвижные игры.	1				
60	Совершенствование прыжка в длину с места;  Бег на средние дистанции; Подвижные игры.	1				
61	Зачет: прыжок в длину с места;  Совершенствование метания м/мяча;	1				

	Подвижные игры.					
62	Совершенствование эстафетного бега; Подвижные игры.	1				
63	Зачет: метание малого мяча на дальность; Подвижные игры.	1				
64	Совершенствование метания малого мяча в цель; Подвижные игры.	1				
65	Совершенствование старта, стартового разгона и бега по дистанции; Подвижные игры.	1				
66	Зачет: подтягивание из положения виса(мал), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(дев); Прыжковые упражнения, совершенствование техники прыжка в длину с разбега; Подвижные игры.	1				
67	Совершенствование бега на 400метров; Подвижные игры	1				
68	Закрепление пройденного материала; Подведение итогов учебного года.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

# **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** **7 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры)	1				
2	Закрепление техники бега с низкого старта; Бег 60м с низкого старта; Подвижные игры.	1				
3	Совершенствование техники бега с низкого старта; Упр. на развитие скоростно-силовых качеств; Подвижные игры.	1				
4	Зачет: техника бега с низкого старта и бег на 60м; Повторение техники метания малого мяча; Подвижные игры.	1				
5	Бег 100 метров (4-5 повторений) с низкого старта;	1				

	Совершенствование метания малого мяча; Подвижные игры.					
6	Зачет: метание малого мяча на дальность; Повторение прыжка в длину с места; Подвижные игры.	1				
7	Совершенствование прыжка в длину с места; Подвижные игры.	1				
8	Закрепление прыжка в длину с места; Повторение техники прыжка в длину с разбега различными способами; Подвижные игры.	1				
9	Зачет: прыжок в длину с места; Бег на 500м., совершенствование бега по дистанции; Закрепление метания м/мяча.	1				
10	Повторение техники передачи эстафетной палочки, эстафетный бег; Подвижные игры.	1				
11	Совершенствование н/старта, старта и стартового	1				



	разгона; Эстафетный бег 4 по 100метров.					
12	Бег на короткие дистанции, особенности спринтерского бега; Подвижные игры.	1				
13	«Кроссовая подготовка» правила и т/б на кроссе; Медленный бег до 7 мин.; Подвижные игры; ОФП.	1				
14	Бег 1500метров.; Подвижные игры; ОФП.	1				
15	Бег 2000метров без учета времени; Подвижные игры. ОФП.	1				
16	Зачет: 6-минутный бег с учетом дистанции; Подвижные игры; ОФП.	1				
17	Медленный бег до 11 мин; Подвижные игры; ОФП.	1				
18	Медленный бег до 12 мин; ОРУ на развитие выносливости.	1				

19	<p>«Баскетбол», правила и тех. безоп. на баскетболе;</p> <p>Повторение передвижений, остановок, поворотов, стоек и прыжков в баскетболе;</p> <p>Повторение ловли и передачи б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола;</p> <p>Подвижные игры с б/мячами.</p>	1				
20	<p>Совершенствование ловли и передачи б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола;</p> <p>Совершенствование передвижений, остановок, поворотов, стоек и прыжков в баскетболе;</p> <p>Эстафеты с элементами баскетбола.</p>	1				
21	<p>Закрепление ловли и передачи б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола;</p> <p>Разучивание ведения б/мяча правой и левой рукой приставными шагами;</p> <p>Подвижные игры с б/мячами.</p>	1				
22	<p>Зачет: ловля и передача б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола;</p> <p>Совершенствование ведения б/мяча с изменением направления;</p>	1				

	Эстафеты с элементами баскетбола.					
23	Закрепление ведения б/мяча с изменением направления;  Повторение выполнения различных передач б/мяча в движении, в парах, в тройках;  Подвижные игры с б/мячами.	1				
24	Зачет: ведение б/мяча с изменением направления;  Броски в кольцо после ловли б/мяча;  Эстафеты с элементами баскетбола.	1				
25	Совершенствование бросков в кольцо после ловли б/мяча;  Вырывание, выбивание мяча (игра в защите);  Подвижные игры с б/мячами.	1				
26	Закрепление бросков в кольцо после ловли б/мяча;  Обучение технико-тактическим действиям в нападении;  Учебная игра 3*3.	1				
27	Зачет: броски в кольцо после ловли б/мяча;	1				

	Повторение передач б/мяча в движении; Учебная игра 3*3.					
28	Повторение ведения б/мяча, 2 шага, бросок в кольцо; Совершенствование действий нападающего; Эстафеты с элементами баскетбола.	1				
29	Совершенствование ведения б/мяча, 2 шага, бросок в кольцо; Совершенствование действий защитника; Подвижные игры с б/мячами.	1				
30	Зачет: ведение б/мяча, 2 шага, бросок в кольцо; Эстафеты с элементами баскетбола.	1				
31	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики; Строевой шаг, перестроение, размыкание и смыкание на месте; Совершенствование координационных способностей.	1				
32	Зачет: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см); Совершенствование кувырка назад, кувырок	1				

	вперед прыжком; Спортивные игры.					
33	Закрепление кувырка назад, совершенствование кувырка вперед прыжком; Совершенствование стойки на лопатках без помощи рук; Спортивные игры.	1				
34	Зачет: кувырок назад, кувырок вперед прыжком; Совершенствование моста из положения стоя с помощью; Закрепление стойки на лопатках без помощи рук.	1				
35	Зачет: стойка на лопатках без помощи рук; Закрепление моста из положения стоя с помощью; Развитие координационных способностей.	1				
36	Зачет: мост из положения стоя с помощью; Совершенствование переворота в сторону «колесо»; Совершенствование прыжка со сменой прямых ног «Ножницы».	1				
37	Зачет: поднимание туловища в упоре лежа на	1				

	<p>спине (за 1 мин).</p> <p>Закрепление переворота в сторону «колесо»;</p> <p>Закрепление прыжка вверх с поворотом на 180.</p>					
38	<p>Зачет: переворот в сторону «колесо»;</p> <p>Совершенствование равновесия на одной ноге «Ласточка»;</p> <p>Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.</p> <p>Спортивные игры.</p>	1				
39	<p>«Волейбол», правила и тех. безоп. на волейболе;</p> <p>Обучение элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения;</p> <p>Повторение приема и передачи в/мяча сверху;</p> <p>Подвижные игры.</p>	1				
40	<p>Совершенствование приема и передачи в/мяча сверху;</p> <p>Повторение приема и передачи в/мяча снизу;</p> <p>Подвижные игры.</p>	1				

41	Закрепление приема и передачи в/мяча сверху; Совершенствование приема и передачи в/мяча снизу; Подвижные игры.	1				
42	Зачет: прием и передача в/мяча сверху; Закрепление приема и передачи в/мяча снизу; Подвижные игры с элементами волейбола.	1				
43	Зачет: прием и передача в/мяча снизу; Подвижные игры с элементами волейбола.	1				
44	Обучение приему и передачи в/мяча через сетку сверху; Подвижные игры с элементами волейбола.	1				
45	Совершенствование приема и передачи в/мяча через сетку сверху; Подвижные игры с элементами волейбола.	1				
46	Закрепление приема и передачи в/мяча через сетку сверху; Обучение нижней прямой подачи в/мяча с 5-7м.; Подвижные игры с элементами волейбола.	1				
47	Зачет: прием и передача в/мяча через сетку	1				

	сверху; Совершенствование нижней прямой подачи в/мяча с 5-7м.; Подвижные игры с элементами волейбола.					
48	Закрепление нижней прямой подачи в/мяча с 5-7м.; Технические действия с мячом и без мяча; Подвижные игры с элементами волейбола.	1				
49	Зачет: нижняя прямая подачи в/мяча с 5 -7м.; Обучение приема и передачи в/мяча через сетку снизу; Подвижные игры с элементами волейбола.	1				
50	Совершенствование приема и передачи в/мяча через сетку снизу; Обучение нападающему удару; Обучение игры в «Волейбол».	1				
51	«Футбол», правила и тех. безоп. на футболе; Стойки и перемещение футболиста; бегом лицом и спиной вперед, приставными и крестными шагами в сторону;	1				



	Подвижные игры.					
52	Повторение передач ф/мяча на месте; Подвижные игры с элементами футбола.	1				
53	Совершенствование передач ф/мяча на месте; Повторение ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема; Подвижные игры с элементами футбола.	1				
54	Закрепление передач ф/мяча на месте; Совершенствование ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема; Подвижные игры с элементами футбола.	1				
55	Зачет: передачи ф/мяча на месте; Закрепление ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема; Подвижные игры с элементами футбола.	1				
56	Зачет: удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема в цель; Повторение ударов по катящемуся мячу, остановки мяча;	1				

	Подвижные игры с элементами футбола.					
57	Совершенствование ударов по катящемуся мячу, остановки мяча;  Повторение ведения ф/мяча с изменением направления;  Подвижные игры с элементами футбола.	1				
58	Зачет: челночный бег 3*10 м;  Совершенствование прыжка в длину с места;  Бег на средние дистанции.	1				
59	Зачет: прыжок в длину с места;  Совершенствование метания м/мяча;  Подвижные игры.	1				
60	Совершенствование эстафетного бега;  Подвижные игры.	1				
61	Зачет: метание малого мяча на дальность;  Подвижные игры.	1				
62	Зачет: подтягивание на высокой перекладине (м), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д);	1				

	Совершенствование метания малого мяча в цель; Подвижные игры.					
63	Совершенствование старта, стартового разгона и бега по дистанции; Подвижные игры.	1				
64	Бег на средние дистанции, контроль ЧСС; Подвижные игры.	1				
65	Зачет: бег на 1500 метров; Подвижные игры.	1				
66	Прыжковые упражнения, совершенствование техники прыжка в длину с разбега; Подвижные игры.	1				
67	Совершенствование бега на 400метров; Подвижные игры.	1				
68	Закрепление пройденного материала; Подведение итогов учебного года.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

# **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** **8 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры)	1				
2	Закрепление техники бега с низкого старта; Бег на 60м с низкого старта; Подвижные игры.	1				
3	Совершенствование техники бега с низкого старта; Упр. на развитие скоростно-силовых качеств; Подвижные игры.	1				
4	Зачет: техника бега с низкого старта и бег на 60м; Повторение техники метания малого мяча; Подвижные игры.	1				
5	Бег 100 метров (4-5 повторений) с низкого старта;	1				

	Совершенствование метания малого мяча; Подвижные игры.					
6	Зачет: метание малого мяча на дальность; Повторение прыжка в длину с места; Подвижные игры.	1				
7	Совершенствование прыжка в длину с места; Подвижные игры.	1				
8	Закрепление прыжка в длину с места; Повторение техники прыжка в длину с разбега различными способами; Подвижные игры.	1				
9	Зачет: прыжок в длину с места; Бег на 500м., совершенствование бега по дистанции; Закрепление метания м/мяча.	1				
10	Повторение техники передачи эстафетной палочки; Подвижные игры.	1				
11	Совершенствование н/старта и стартового	1				

	разгона; Эстафетный бег 4 по 100метров; Спортивные игры					
12	Бег на короткие дистанции, особенности спринтерского бега; Спортивные игры.	1				
13	«Кроссовая подготовка» правила и т/б на кроссе; Медленный бег до 7 мин.; Подвижные игры; ОФП.	1				
14	Бег 1500метров.; Подвижные игры; ОФП.	1				
15	Бег 2000 метров без учета времени; Подвижные игры; ОФП.	1				
16	Зачет: 6-минутный бег с учетом дистанции; Подвижные игры; ОФП.	1				
17	Медленный бег до 11 мин; Подвижные игры; ОФП.	1				
18	Медленный бег до 12 мин;	1				

	ОРУ на развитие выносливости					
19	<p>«Баскетбол», правила и тех. безоп. на баскетболе;</p> <p>Повторение передвижений, остановок, поворотов, стоек и прыжков в баскетболе;</p> <p>Повторение ловли и передачи б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола;</p> <p>Подвижные игры с б/мячами.</p>	1				
20	<p>Совершенствование ловли и передачи б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола (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).</p> <p>Совершенствование передвижений, остановок, поворотов, стоек и прыжков в баскетболе;</p> <p>Эстафеты с элементами баскетбола.</p>	1				
21	<p>Закрепление ловли и передачи б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола;</p> <p>Разучивание ведения б/мяча правой и левой рукой приставными шагами;</p> <p>Эстафеты с элементами баскетбола.</p>	1				
22	Зачет: ловля и передача б/мяча 2-мя руками от	1				

	<p>груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола;</p> <p>Совершенствование ведения б/мяча с изменением направления;</p> <p>Эстафеты с элементами баскетбола.</p>					
23	<p>Закрепление ведения б/мяча с изменением направления;</p> <p>Повторение выполнения различных передач б/мяча в движении, в парах, в тройках;</p> <p>Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p>	1				
24	<p>Зачет: ведение б/мяча с изменением направления;</p> <p>Броски в кольцо после ловли б/мяча;</p> <p>Эстафеты с элементами баскетбола.</p>	1				
25	<p>Совершенствование бросков в кольцо после ловли б/мяча;</p> <p>Вырывание, выбивание мяча (игра в защите);</p> <p>Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p>	1				
26	<p>Закрепление бросков в кольцо после ловли б/мяча;</p> <p>Повторение технико-тактических действий в</p>	1				



	нападении; Учебная игра 3*3.					
27	Зачет: броски в кольцо после ловли б/мяча; Повторение передач б/мяча в движении; Учебная игра 3*3.	1				
28	Совершенствование ведения б/мяча, 2 шага, бросок в кольцо; Совершенствование действий нападающего; Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1				
29	Закрепление ведения б/мяча, 2 шага, бросок в кольцо; Совершенствование действий защитника; Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1				
30	Зачет: ведение б/мяча, 2 шага, бросок в кольцо; Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1				
31	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики; Строевой шаг, перестроение,	1				

	размыкание и смыкание на месте;  Совершенствование координационных способностей.					
32	Зачет: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см);  Совершенствование кувырка назад, кувырок вперед прыжком;  Спортивные игры.	1				
33	Зачет: поднимание туловища в упоре лежа на спине (за 1 мин);  Закрепление кувырка назад, совершенствование кувырка вперед прыжком;  Совершенствование стойки на лопатках без помощи рук.	1				
34	Зачет: кувырок вперед прыжком, кувырок назад;  Совершенствование моста из положения стоя с помощью;  Закрепление стойки на лопатках без помощи рук.	1				
35	Зачет: стойка на лопатках без помощи рук;  Закрепление моста из положения стоя с помощью;  Закрепление прыжка со сменой прямых ног	1				

	«Ножницы».					
36	Зачет: мост из положения стоя с помощью;  Совершенствование переворота в сторону «колесо».  Спортивные игры.	1				
37	Закрепление переворота в сторону «колесо»;  Закрепление прыжка вверх с поворотом на 180; Спортивные игры.	1				
38	Зачет: переворот в сторону «колесо».  Совершенствование равновесия на одной ноге «Ласточка».  Спортивные игры.	1				
39	«Волейбол», правила и тех. безоп. на волейболе;  Повторение элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения;  Повторение приема и передачи в/мяча сверху;  Подвижные игры.	1				
40	Совершенствование приема и передачи в/мяча сверху;	1				

	Повторение приема и передачи в/мяча снизу; Подвижные игры.					
41	Закрепление приема и передачи в/мяча сверху; Совершенствование приема и передачи в/мяча снизу; Подвижные игры.	1				
42	Зачет: прием и передача в/мяча сверху; Закрепление приема и передачи в/мяча снизу; Подвижные игры с элементами волейбола.	1				
43	Зачет: прием и передача в/мяча снизу; Подвижные игры с элементами волейбола.	1				
44	Обучение приему и передачи в/мяча через сетку сверху; Обучение игры в «Волейбол».	1				
45	Совершенствование приема и передачи в/мяча через сетку сверху; Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1				
46	Закрепление приема и передачи в/мяча через сетку сверху; Повторение нижней прямой подачи в/мяча с 5-	1				

	7м.; Игра в волейбол по упрощенным правилам.					
47	Зачет: прием и передача в/мяча через сетку сверху; Совершенствование нижней прямой подачи в/мяча с 5-7м.; Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1				
48	Закрепление нижней прямой подачи в/мяча с 5-7м.; Технические действия с мячом и без мяча; Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1				
49	Зачет: нижняя прямая подачи в/мяча с 5 -7м.; Обучение приема и передачи в/мяча через сетку снизу; Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1				
50	Совершенствование приема и передачи в/мяча через сетку снизу; Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении;	1				

	Игра в волейбол по упрощенным правилам.					
51	«Футбол», правила и тех. безоп. на футболе; Стойки и перемещение футболиста; бегом лицом и спиной вперед, приставными и крестными шагами в сторону; Учебная игра в футбол.	1				
52	Повторение передач ф/мяча на месте; Повторение передач в движении, по диагонали; Учебная игра в футбол.	1				
53	Совершенствование передач ф/мяча на месте; Повторение ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема; Учебная игра в футбол.	1				
54	Закрепление передач ф/мяча на месте; Совершенствование ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема; Учебная игра в футбол.	1				
55	Зачет: передачи ф/мяча на месте; Закрепление ударов по неподвижному мячу	1				

	различными частями стопы и подъема; Учебная игра в футбол.					
56	Зачет: удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема в цель; Повторение ударов по катящемуся мячу, остановки мяча; Учебная игра в футбол.	1				
57	Совершенствование ударов по катящемуся мячу, остановки мяча; Совершенствование ведения ф/мяча с изменением направления; Учебная игра в футбол.	1				
58	Зачет: челночный бег 3*10метров; Совершенствование прыжка в длину с места; Спортивные игры.	1				
59	Зачет: прыжок в длину с места; Совершенствование метания м/мяча; Спортивные игры.	1				
60	Совершенствование эстафетного бега;	1				

	ОРУ на развитие силы; Спортивные игры.					
61	Зачет: метание мяча на дальность; Спортивные игры.	1				
62	Совершенствование метания мяча в цель; Спортивные игры.	1				
63	Зачет: подтягивание на высокой перекладине (м), Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д); Совершенствование старта, стартового разгона и бега по дистанции; Спортивные игры.	1				
64	Бег на средние дистанции, контроль ЧСС; Спортивные игры.	1				
65	Зачет: бег на 2000 метров; Спортивные игры.	1				
66	Прыжковые упражнения, совершенствование техники прыжка в длину с разбега; Спортивные игры.	1				
67	Совершенствование бега на 600метров;	1				



	Спортивные игры.					
68	Закрепление пройденного материала; Подведение итогов учебного года.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

# **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** **9 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры)	1				
2	Закрепление техники бега с низкого старта; Бег 60м с низкого старта; Спортивные игры.	1				
3	Совершенствование техники бега с низкого старта; Упр. на развитие скоростно-силовых качеств; Спортивные игры.	1				
4	Зачет: техника бега с низкого старта и бег на 60м; Повторение техники метания малого мяча; Спортивные игры.	1				
5	Бег 100 метров (5-6 повторений) с низкого старта;	1				

	Совершенствование метания малого мяча; Спортивные игры.					
6	Зачет: метание малого мяча на дальность; Повторение прыжка в длину с места; Спортивные игры.	1				
7	Совершенствование прыжка в длину с места; Спортивные игры.	1				
8	Закрепление прыжка в длину с места; Повторение техники прыжка в длину с разбега различными способами; Спортивные игры.	1				
9	Зачет: прыжок в длину с места; Бег на 500м., совершенствование бега по дистанции; Закрепление метания мяча 150гр.	1				
10	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки; Спортивные игры.	1				
11	Совершенствование н/старта и стартового разгона;	1				

	Эстафетный бег 4 по 100метров.					
12	Бег на короткие дистанции, особенности спринтерского бега; Спортивные игры.	1				
13	«Кроссовая подготовка» правила и т/б на кроссе; Медленный бег до 8 мин.; Спортивные игры; ОФП.	1				
14	Бег 1500метров.; Спортивные игры; ОФП.	1				
15	Бег 2000метров без учета времени; Спортивные игры; ОФП.	1				
16	Зачет: 6-минутный бег с учетом дистанции; Спортивные игры; ОФП.	1				
17	Медленный бег до 12 мин; Спортивные игры; ОФП.	1				
18	Медленный бег до 13 мин; ОРУ на развитие выносливости.	1				
19	«Баскетбол», правила и тех. безоп. на баскетболе;	1				

	<p>Совершенствование передвижений, остановок, поворотов, стоек и прыжков в баскетболе;</p> <p>Совершенствование ловли и передачи б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола;</p> <p>Эстафеты с элементами баскетбола.</p>					
20	<p>Закрепление ловли и передачи б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола;</p> <p>Закрепление передвижений, остановок, поворотов, стоек и прыжков в баскетболе;</p> <p>Эстафеты с элементами баскетбола.</p>	1				
21	<p>Зачет: ловля и передача б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола;</p> <p>Совершенствование ведения б/мяча с изменением направления;</p> <p>Учебная игра в баскетбол 3*3, 5*5.</p>	1				
22	<p>Закрепление ведения б/мяча с изменением направления;</p> <p>Повторение выполнения различных передач б/мяча в движении, в парах, в тройках;</p> <p>Учебная игра в баскетбол 3*3, 5*5.</p>	1				

23	Зачет: ведение б/мяча с изменением направления; Броски в кольцо после передачи б/мяча; Учебная игра в баскетбол 3*3, 5*5.	1				
24	Совершенствование бросков в кольцо после передачи б/мяча; Вырывание, выбивание мяча (игра в защите); Учебная игра в баскетбол 3*3, 5*5.	1				
25	Закрепление бросков в кольцо после передачи б/мяча; Повторение технико-тактических действий в нападении; Учебная игра в баскетбол 3*3, 5*5.	1				
26	Зачет: броски в кольцо после передачи б/мяча; Повторение передач б/мяча в движении; Учебная игра в баскетбол 3*3, 5*5.	1				
27	Совершенствование ведения б/мяча, 2 шага, бросок в кольцо; Совершенствование действий защитника; Учебная игра в баскетбол 3*3, 5*5.	1				

28	Закрепление ведения б/мяча, 2 шага, бросок в кольцо;  Совершенствование действий нападающего;  Учебная игра в баскетбол 3*3, 5*5.	1				
29	Зачет: ведения б/мяча, 2 шага, бросок в кольцо;  Повторение действий двух нападающих против одного защитника;  Учебная игра в баскетбол 3*3, 5*5.	1				
30	Совершенствование действий двух нападающих против одного защитника;  Повторение штрафных бросков;  Учебная игра в баскетбол 3*3, 5*5.	1				
31	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики;  Совершенствование координационных способностей;  Стойка на голове и руках (м), стойка на лопатках без помощи рук (д).	1				
32	Зачет: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см);  Совершенствование стойки на голове и руках (м),	1				

	стойки на лопатках без помощи рук (д); Обучение седу углом руки в стороны; Спортивные игры.					
33	Зачет: стойка на голове и руках (м), стойка на лопатках без помощи рук (д); Совершенствование седа углом руки в стороны; Спортивные игры.	1				
34	Зачет: сед углом руки в стороны; Обучение наклону назад «мост»; Спортивные игры.	1				
35	Совершенствование наклона назад «мост»; Обучение фронтальному равновесию; Развитие координационных способностей.	1				
36	Зачет: наклон назад «мост»; Совершенствование фронтального равновесия; Совершенствование прыжка вверх с поворотом на 360.	1				
37	Зачет: фронтальное равновесие; Обучение ходьбе по доске на низком	1				



	гимнастическом бревне с различными положениями рук;  Спортивные игры.					
38	Зачет: поднимание туловища в упоре лежа на спине (за 1 мин); Совершенствование ходьбы на низком гимнастическом бревне с различными положениями рук;  Совершенствование равновесия на одной ноге «Ласточка».	1				
39	«Волейбол», правила и тех. безоп. на волейболе;  Совершенствование элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения;  Повторение приема и передачи в/мяча сверху;	1				
40	Совершенствование приема и передачи в/мяча сверху;  Повторение приема и передачи в/мяча снизу;  Учебная игра в волейбол.	1				
41	Закрепление приема и передачи в/мяча сверху;  Совершенствование приема и передачи в/мяча снизу;	1				

	Учебная игра в волейбол с переходами.					
42	Зачет: прием и передача в/мяча сверху; Закрепление приема и передачи в/мяча снизу; Учебная игра в волейбол с переходами.	1				
43	Зачет: прием и передача в/мяча снизу; Повторение приема в/мяча над собой сверху (10раз); Учебная игра в волейбол с переходами.	1				
44	Повторение приема и передачи в/мяча через сетку сверху; Совершенствование приема в/мяча над собой сверху (10раз); Учебная игра в волейбол с переходами.	1				
45	Совершенствование приема и передачи в/мяча через сетку сверху; Закрепление приема в/мяча над собой сверху (10раз); Учебная игра в волейбол с переходами.	1				
46	Зачет: прием в/мяча над собой сверху (10раз); Закрепление приема и передачи в/мяча через сетку	1				

	сверху; Обучение нижней прямой подачи в/мяча с 9м.;					
47	Зачет: прием и передача в/мяча через сетку сверху; Совершенствование нижней прямой подачи в/мяча с 9м.; Учебная игра в волейбол с переходами.	1				
48	Закрепление нижней прямой подачи в/мяча с 9м.; Технические действия с мячом и без мяча; Подвижные игры с элементами волейбола.	1				
49	Зачет: нижняя прямая подачи в/мяча с 9м.; Повторение приема и передачи в/мяча через сетку снизу; Учебная игра в волейбол с переходами.	1				
50	Совершенствование приема и передачи в/мяча через сетку снизу; Совершенствование нападающего удара; Учебная игра в волейбол с переходами.	1				
51	«Футбол», правила и тех. безоп. на футболе; Стойки и перемещение футболиста;	1				

	<p>бегом лицом и спиной вперед, приставными и крестными шагами в сторону;</p> <p>Учебная игра в футбол.</p>					
52	<p>Совершенствование передач ф/мяча на месте;</p> <p>Повторение ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема;</p> <p>Учебная игра в футбол.</p>	1				
53	<p>Закрепление передач ф/мяча на месте;</p> <p>Совершенствование ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема;</p> <p>Учебная игра в футбол.</p>	1				
54	<p>Зачет: передач ф/мяча на месте;</p> <p>Закрепление ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема;</p> <p>Учебная игра в футбол.</p>	1				
55	<p>Зачет: удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема в цель;</p> <p>Совершенствование ударов по катящемуся мячу, остановки мяча;</p> <p>Учебная игра в футбол.</p>	1				

56	Закрепление ударов по катящемуся мячу, остановки мяча; Совершенствование ведения ф/мяча с изменением направления;  Учебная игра в футбол.	1				
57	Зачет: удар по катящемуся мячу, остановки мяча; Закрепление ведения ф/мяча с изменением направления;  Учебная игра в футбол.	1				
58	Совершенствование прыжка в длину с места;  Бег на средние дистанции;  Спортивные игры.	1				
59	Зачет: челночный бег 3*100 метров;  Совершенствование метания м/мяча;  Спортивные игры.	1				
60	Совершенствование эстафетного бега;  Спортивные игры.	1				
61	Зачет: метание мяча на дальность;  Спортивные игры.	1				
62	Совершенствование метания мяча в цель;	1				

	Спортивные игры.					
63	Зачет: подтягивание на высокой перекладине (м), Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д); Совершенствование старта, стартового разгона и бега по дистанции; Спортивные игры.	1				
64	Бег на средние дистанции, контроль ЧСС; Спортивные игры.	1				
65	Зачет: бег на 2000 метров; Спортивные игры.	1				
66	Прыжковые упражнения, совершенствование техники прыжка в длину с разбега; Спортивные игры.	1				
67	Совершенствование бега на 800 метров; Спортивные игры.	1				
68	Закрепление пройденного материала; Подведение итогов учебного года.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- 1.Методический сборник по подвижным играм для общеобразовательных организаций
- 2.Новые формы работы с детьми (7-12 лет) по легкой атлетике. Методическое пособие для педагогических работников и специалистов в области физической культуры и спорта/ В.Б. Зеличенко
- 3.Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл. Коджаспиров Ю. Г.: Методическое пособие
- 4.Физическая культура (базовый уровень). Реализация требований ФГОС основного общего образования: методическое пособие для учителя / А. П. Матвеев.

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

### **ИНТЕРНЕТ**

<https://myschool.edu.ru>

<https://resh.edu.ru>

