

Автономная некоммерческая образовательная организация
«Президентский Лицей «Сириус»

Приложение к ООП ООО

СОГЛАСОВАНА

Решением педагогического совета
от «28» августа 2024 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора Лицея
от «28» августа 2024 г.
№ 807/1 ОД-Л

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

**Аннотация к рабочей программе основного общего образования
учебного предмета «Физическая культура»**

Классы	5-9 класс - 2 ч/нед.
Количество учебных часов в год	5 класс – 68 ч/год 6 класс – 68 ч/год 7 класс – 68 ч/год 8 класс – 68 ч/год 9 класс – 66 ч/год
Базовый/профильный / углублённый курс	Базовый курс
Документы в основе составления рабочей программы	Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
Учебники	«Физическая культура 5-7 класс» автор: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., издательство «Просвещение», 2022. «Физическая культура 8-9 класс» автор: Лях В.И., издательство «Просвещение», 2022
Пособия	«Физическая культура» Примерные рабочие программы предметная линия учебников В. И. Ляха. 5-9 классы
Электронные ресурсы	https://resh.edu.ru/subject/9/
Цель	Формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культуры.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> – Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма. – Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта. – Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности. – Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга. <p>Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физическими развития и физической подготовленности.</p>
Формы контроля	Практическая работа, устный опрос, самостоятельная работа, тестирование и др.

Оценивание	Текущее оценивание и промежуточная аттестация - 5-ти балльная система
------------	---

Планируемые результаты освоения учебного материала
Личностные результаты

1. готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
2. готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
3. 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;
4. готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
5. готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
6. стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
7. 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;
8. осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
9. осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
10. способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
11. 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;
12. освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
13. повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
14. 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

1. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
7. умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
8. умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
9. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

По учебному предмету "Физическая культура" (базовый уровень) требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

1. выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
2. 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;
3. составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

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

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

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

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

8. выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

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

10. демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

13. 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:

1. 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;

2. измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

3. контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

4. подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

5. отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

6. составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

7. выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

9. выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

11. выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

12. баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

13. волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

14. 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:

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

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

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

4. 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);

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

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

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

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

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

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

11. демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

12. 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);

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

14. 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:

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

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

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

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

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

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

7. соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

8. выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
9. выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
10. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
11. демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
12. 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);
13. 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);
14. 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:

1. 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;
2. 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;
3. использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
4. измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
5. определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
6. составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

7. совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
8. соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
9. выполнять повороты кувырком, маятником;
10. выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
11. 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;
12. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание учебного курса по предмету «физическая культура»

5 класс

Знания о физической культуре.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступления», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Модуль «Плавание»

Инструктаж по безопасному поведению на воде. История возникновения плавания. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.

Способы плавательной деятельности. Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость. Подвижные игры на воде.

Физическое совершенствование. Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: прыжком, спад в воду; переход от бортика к бортику шагом и прыжком; выдохи в воду; стоя на дне - отработка дыхания при всех способах плавания; движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с досочкой между колен, в скольжении; плавание облегчённым способом; Движения ногами при всех способах плавания, игры на воде; свободное плавание.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «Поплавка», скольжение стоя на полу. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте и в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

6 класс

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

Модуль «Плавание»

Инструктаж по безопасному поведению на воде. История возникновения плавания. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.

Способы плавательной деятельности. Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость. Подвижные игры на воде.

Физическое совершенствование. Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: прыжком, спад в воду; переход от бортика к бортику шагом и прыжком; выдохи в воду; стоя на дне - отработка дыхания при всех способах плавания; движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с досочкой между колен, в скольжении; плавание облегчённым способом; Движения ногами при всех способах плавания, игры на воде; свободное плавание.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «Поплавка», скольжение стоя на полу. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при

выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте и в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

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.

Содержание обучения в 7 классе.

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 «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 «Плавание»

Инструктаж по безопасному поведению на воде. История возникновения плавания. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.

Способы плавательной деятельности. Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость. Подвижные игры на воде.

Физическое совершенствование. Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: прыжком, спад в воду; переход от бортика к бортику шагом и прыжком; выдохи в воду; стоя на дне - отработка дыхания при всех способах плавания; движения руками при всех

способах плавания: в движении шагом, с досочкой между колен, в скольжении; плавание облегчённым способом; Движения ногами при всех способах плавания, игры на воде; свободное плавание.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «Поплавка», скольжение стоя на полу. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте и в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

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.

Содержание обучения в 8 классе.

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). 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 «Плавание»

Инструктаж по безопасному поведению на воде. История возникновения плавания. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.

Способы плавательной деятельности. Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость. Подвижные игры на воде.

Физическое совершенствование. Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: прыжком, спад в воду; переход от бортика к бортику шагом и прыжком; выдохи в воду; стоя на дне - отработка дыхания при всех способах плавания; движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с досочкой между колен, в скольжении; плавание облегчённым способом; Движения ногами при всех способах плавания, игры на воде; свободное плавание.

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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).

Модуль «Спорт».

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

Содержание обучения в 9 классе.

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 гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (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 «Плавание».

Инструкция по безопасному поведению во время занятий по плаванию. История возникновения плавания. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом. Физическое совершенствование. Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: прыжком, спад в воду; переход от бортика к бортику шагом и прыжком; выдох в воду; стоя на дне - отработка дыхания при всех способах плавания; движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с досочкой между колен, в скольжении; плавание облегчённым способом; Движения ногами при всех способах плавания, игры на воде; свободное плавание.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «Поплавка», скольжение стоя на полу. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании

кролем на груди (стоя на месте и в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

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.

Тематическое планирование учебного предмета физическая культура 5 класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Период изучения	Виды деятельности	Виды, формы, контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<i>1. Знания о физической культуре</i>								
1.1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1		1		Рассказ, беседа, просмотр видеоматериала	опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Режим дня и его основное содержание				В процессе урока	Рассказ, беседа	опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/326606/
1.3	Оценка эффективности занятий физической культурой.				В процессе урока	Рассказ, беседа	опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
1.4	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.				В процессе урока	Рассказ, беседа	опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
1.5	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.				В процессе урока	Рассказ, беседа	опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
Итого по разделу		1						
<i>2. «Лёгкая атлетика».</i>								
2.1	Овладение техникой спринтерского бега.	2		2	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Закрепляют технику бега на короткие дистанции	опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Овладение техникой прыжка в длину	2		2	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Закрепляют и совершенствуют технику прыжков в длину	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.3	Овладение техникой прыжка в высоту	2		2	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Закрепляют и совершенствуют технику прыжков в высоту	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Овладение техникой метания.	2		2	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Разучивают технику метания малого мяча на дальность	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Овладение техникой длительного бега.	2		2	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Закрепляют и совершенствуют технику бега	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	10						
3. «Гимнастика».								
3.1	Освоение строевых упражнений.				Ноябрь-декабрь, в процессе урока	Осваивают навыки строевой подготовки	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	Упражнения на гимнастической лестнице	2		2	Ноябрь-декабрь	Рассматривают, обсуждают и анализируют технику выполнения лазания	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3	Упражнения на гимнастической скамейке	1		1	Ноябрь-декабрь			
3.4	Освоение акробатических упражнений	3		3	Ноябрь-декабрь	Рассматривают, обсуждают и анализируют технику выполнения акробатических упражнений по показу одноклассников	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	6		6				
4. «Спортивные игры»								
4.1	Баскетбол	5		5	Январь-март	Рассматривают, обсуждают	Наблюдение, контроль	https://resh.edu.ru/subject/9/

						анализируют технику выполнения движения, бросков, передач и владения мячом.	двигательных качеств	
4.2	Волейбол	5		5	Январь-март	Рассматривают, обсуждают анализируют технику выполнения движения, приемов передач.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3	Футбол	5			Апрель	Рассматривают, обсуждают анализируют технику выполнения движения, приемов передач.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	15						
5. «Плавание»								
5.1	История возникновения плавания. Инструктаж по технике безопасности на воде.	2		2	Сентябрь, январь	Рассказ, беседа	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.2	Физическое совершенствование.	16		16	Сентябрь-май	Демонстрация практических навыков.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.3	Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца	16		16	Сентябрь-май	Демонстрация практических навыков.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	34						
6. Физкультурно-оздоровительная деятельность.								
6.1	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в				В процессе урока	Рассказ, беседа	Наблюдение, контроль двигательных	https://resh.edu.ru/subject/9/

	процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой						качеств	
	Резервное время	2						
	Общее количество часов по программе	68						

Тематическое планирование учебного предмета физическая культура 6 класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Период изучения	Виды деятельности	Виды, формы, контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<i>1. Знания о физической культуре</i>								
1.1	Техника безопасности на уроках физической культуры. История физической культуры. Физическая культура человека	1		1	В процессе урока	Рассказ, беседа, просмотр видеоматериала	опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Режим дня и его основное содержание				В процессе урока	Рассказ, беседа	опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
1.3	Оценка эффективности занятий физической культурой.				В процессе урока	Рассказ, беседа	опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
1.4	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.				В процессе урока	Рассказ, беседа	опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
Итого по разделу		1						
<i>2. Модуль «Лёгкая атлетика».</i>								
2.1	Овладение техникой спринтерского бега.	2		2	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Закрепляют технику бега на короткие дистанции	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Овладение техникой прыжка в длину	2		2	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Закрепляют и совершенствуют технику прыжков в длину	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Овладение техникой прыжка в высоту	2		2	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Закрепляют и совершенствуют технику прыжков в высоту	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.4	Овладение техникой метания.	2		2	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Разучивают технику метания малого мяча на дальность	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Овладение техникой длительного бега.	2		2	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Закрепляют и совершенствуют технику бега	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	10						
<i>3. Модуль «Гимнастика».</i>								
3.1	Освоение строевых упражнений.				Ноябрь-декабрь, в процессе урока	Осваивают навыки строевой подготовки	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	Гимнастические комбинации	2		2	Ноябрь-декабрь	Осваивают навыки подбора упражнений	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3	Освоение акробатических упражнений	4		4	Ноябрь-декабрь	Рассматривают, обсуждают и анализируют технику выполнения акробатических упражнений по показу одноклассников	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	6						
<i>4. Модуль «Спортивные игры».</i>								
4.1	Баскетбол	5		5	Январь-март	Рассматривают, обсуждают анализируют технику выполнения движения, бросков, передач и владения мячом.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2	Волейбол	5		5	Январь-	Рассматривают,	Наблюдение,	https://resh.edu.ru

					март	обсуждают анализируют технику выполнения движения, приемов передач.	контроль двигательных качеств	/subject/9/
4.3	Футбол	5			5	Рассматривают, обсуждают анализируют технику выполнения ведения, приемов передач.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	15						
<i>5. Модуль «Плавание»</i>								
5.1	История возникновения плавания. Инструктаж по технике безопасности на воде.	2		2	Сентябрь-май	Рассказ, беседа	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.2	Физическое совершенствование.	16		16	Сентябрь-май	Демонстрация практических навыков.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.3	Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца	16		16	Сентябрь-май	Демонстрация практических навыков.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	34						
<i>6. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>								
	Правила самостоятельного закаливания организма				В процессе урока	Рассказ, беседа	опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Оздоровительные комплексы				В процессе урока	Рассказ, беседа	опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Резервное время	2						
	Общее количество часов по программе	68						

Тематическое планирование учебного предмета физическая культура 7 класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Период изучения	Виды деятельности	Виды, формы, контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<i>1. Знания о физической культуре</i>								
1.1	Техника безопасности на уроках физической культуры. История физической культуры. Физическая культура человека	1	-		В процессе урока	Рассказ, беседа, просмотр видеоматериала	опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.		-		В процессе урока	Рассказ, беседа	опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
1.3	Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.		-		В процессе урока	Рассказ, беседа	опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
1.4	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.		-		В процессе урока	Рассказ, беседа	опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
Итого по разделу		1						
<i>2. Модуль «Легкая атлетика»</i>								

2.1	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»,	1		3	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Разучивают технику бега с препятствиями	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	эстафетный бег	1			Сентябрь-октябрь, апрель-май	Разучивают технику метания передачи эстафетной палочки	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	беговые упражнения с увеличением скорости передвижения (спринт)	2			Сентябрь-октябрь, апрель-май	Закрепляют и совершенствуют технику бега	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги»	2		2	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Закрепляют и совершенствуют технику прыжков в длину	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».	2		2	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Закрепляют и совершенствуют технику прыжков в высоту	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	2		2	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Разучивают технику метания малого мяча на дальность	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	10						
3. Модуль «Гимнастика»								
3.1	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики	2		3	Ноябрь-декабрь	Осваивают навыки строевой подготовки	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	Акробатические комбинации из разученных упражнений	2		3	Ноябрь-декабрь	Осваивают навыки подбора упражнений	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3	Комбинации на гимнастическом	2		3	Ноябрь-	Рассматривают,	Наблюдение,	https://resh.edu.ru

	бревне и низкой перекладине				декабрь	обсуждают и анализируют технику выполнения акробатических упражнений по показу одноклассников	контроль двигательных качеств	/subject/9/
	Итого по разделу	6						
<i>4. Модуль «Спортивные игры»</i>								
4.1	Баскетбол	5		5	Январь-март	Рассматривают, обсуждают анализируют технику выполнения движения, бросков, передач и владения мячом.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2	Волейбол	5		5	Январь-март	Рассматривают, обсуждают анализируют технику выполнения движения, приемов передач.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3	Футбол	5		5	Апрель	Рассматривают, обсуждают анализируют технику ведения мяча, передач и владения мячом.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	15						
<i>5. Модуль «Плавание»</i>								
5.1	История возникновения плавания. Инструктаж по технике безопасности на воде.	2		2	Сентябрь-май	Рассказ, беседа	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.2	Физическое совершенствование.	16		16	Сентябрь-май	Демонстрация практических навыков.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/

5.3	Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца	16		16	Сентябрь -май	Демонстрация практических навыков.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	34						
6. Модуль «Спорт»								
6.1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки				В рамках модуля «легкая атлетика»	Демонстрация практических навыков.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Резервное время	2						
	Общее количество часов по программе	68						

Тематическое планирование учебного предмета физическая культура 8 класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Период изучения	Виды деятельности	Виды, формы, контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<i>1. Знания о физической культуре</i>								
1.1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическое развитие человека	1		1	В процессе урока	Рассказ, беседа, просмотр видеоматериала	опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации				В процессе урока	Рассказ, беседа	опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
1.3	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.				В процессе урока	Рассказ, беседа	опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
1.4	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.				В процессе урока	Рассказ, беседа	опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
Итого по разделу		1						
<i>2. Модуль «Легкая атлетика»</i>								
2.1	Овладение техникой спринтерского бега.	2		3	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Закрепляют технику бега на короткие дистанции	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	2		2	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Закрепляют и совершенствуют технику прыжков в длину	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Овладение техникой прыжка в высоту	2		2	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Закрепляют и совершенствуют технику прыжков в высоту	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.4	метание спортивного снаряда	2		2	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Разучивают технику метания малого мяча на дальность	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Овладение техникой длительного бега.	2		3	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Закрепляют и совершенствуют технику бега	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	10						
3. Модуль «Гимнастика»								
3.1	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши)	3		2	Ноябрь-декабрь	Осваивают навыки строевой подготовки	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	3		2	Ноябрь-декабрь	Осваивают навыки подбора упражнений	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	6						
4. Модуль «Спортивные игры»								
4.1	Баскетбол	5		5	Январь-март	Рассматривают, обсуждают анализируют технику выполнения движения, бросков, передач и владения мячом.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2	Волейбол	5		5	Январь-март	Рассматривают, обсуждают анализируют технику выполнения движения, приемов передач.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/

4.3	Футбол	5		5	Апрель	Рассматривают, обсуждают анализируют технику ведения мяча, приемов передач.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	15						
<i>5. Модуль «Плавание»</i>								
5.1	Инструктаж по технике безопасности на воде. История возникновения плавания. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.	2		2	Сентябрь-май	Рассказ, беседа	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Способы плавательной деятельности	12		12	Сентябрь-май	Демонстрация практических навыков	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.2	Физическое совершенствование.	12		12	Сентябрь-май	Демонстрация практических навыков.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.3	Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца.	8		8	Сентябрь-май	Демонстрация практических навыков.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	34						
<i>6. Модуль «Спорт».</i>								
6.1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО				В рамках модуля «легкая атлетика»	Демонстрация практических навыков.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Резервное время	2						
	Общее количество часов по программе	68						

Тематическое планирование учебного предмета физическая культура 9 класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Период изучения	Виды деятельности	Виды, формы, контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<i>1. Знания о физической культуре</i>								
1.1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическое развитие человека	1		1	В процессе урока	Рассказ, беседа, просмотр видеоматериала	опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека				В процессе урока	Рассказ, беседа, просмотр видеоматериала	опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/326606/
1.3	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.				В процессе урока	Рассказ, беседа, просмотр видеоматериала	опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
1.4	Профессионально-прикладная физическая культура.				В процессе урока	Рассказ, беседа, просмотр видеоматериала	опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
Итого по разделу		1						
<i>2. Модуль «Легкая атлетика»</i>								
2.1	Овладение техникой спринтерского бега.	2		3	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Закрепляют технику бега на короткие дистанции	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Овладение техникой прыжка в длину способом, «прогнувшись» и «согнув ноги»	2		2	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Закрепляют и совершенствуют технику прыжков в длину	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	прыжки в высоту способом «перешагивание».	2		2	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Закрепляют и совершенствуют технику прыжков в высоту	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.4	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	2		2	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Разучивают технику метания малого мяча на дальность	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Овладение техникой длительного бега.	2		2	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Закрепляют и совершенствуют технику бега	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	10						
3. Модуль «Гимнастика»								
3.1	Акробатическая комбинация	2		2	Ноябрь-декабрь	Осваивают навыки строевой подготовки	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	2		2	Ноябрь-декабрь	Осваивают навыки подбора упражнений	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3	Развитие скоростно-силовых способностей	2		2	Ноябрь-декабрь	Рассматривают, обсуждают и анализируют технику выполнения упражнений по показу одноклассников	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	6						
4. Модуль «Спортивные игры»								
4.1	Баскетбол	5		5	Январь-март	Рассматривают, обсуждают анализируют технику выполнения движения, бросков, передач и владения мячом.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2	Волейбол	5		5	Январь-март	Рассматривают, обсуждают анализируют технику	Наблюдение, контроль двигательных	https://resh.edu.ru/subject/9/

						выполнения движения, приемов передач.	качеств	
4.3	Футбол	5		5	Апрель	Рассматривают, обсуждают анализируют технику ведения мяча, приемов передач.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	15						
	Раздел 5. Плавание							
5.1	Инструктаж по технике безопасности на воде. История возникновения плавания. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.	2		2	Сентябрь-май	Рассказ, беседа	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Способы плавательной деятельности	12		12	Сентябрь-май	Демонстрация практических навыков	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.2	Физическое совершенствование.	12		12	Сентябрь-май	Демонстрация практических навыков.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.3	Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца.	7		8	Сентябрь-май	Демонстрация практических навыков.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	33						
7. Модуль «Спорт»								
	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.				В процессе урока			
	Резервное время	1						
	Общее количество часов по программе	66						

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	Аптечка
2.	Барьеры легкоатлетические
3.	Ворота для мини-футбола
4.	Гимнастический подкидной мостик
5.	Бревно гимнастическое
6.	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты, щиты для метания)
7.	Конусы для разметки
8.	Манишки тренировочные
9.	Мат гимнастический
10.	Медболы
11.	Музыкальный центр
12.	Мячи для метания
13.	Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные.
14.	Насос для накачивания мячей
15.	Обруч
16.	Палка гимнастическая
17.	Проектор или мультимедийная доска
18.	Рулетка измерительная
19.	Сетка волейбольная
20.	Скакалка детская
21.	Скамейка гимнастическая
22.	Стенка гимнастическая
23.	Щит баскетбольный тренировочный
24.	Эстафетная палочка

Учебно-методическое обеспечение

№	
1.	Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту / П.А. Киселев, С.Б. Киселев. – Волгоград : «Учитель», 2020
2.	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. Лях В.И., Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2011.
3.	Подвижные игры в спортзале / А.Ю. Патрикеев. - Ростов н/Д : Феникс, 2015.
4.	Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы : учебное пособие для образовательных организаций / В.И. лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2022.
5.	Физическая культура: подвижные игры: 5-8 классы. ФГОС/ Н.А.Фёдорова. – М. Издательство «Экзасен», 2016.
6.	http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
7.	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
8.	http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
9.	http://fizkultura-na5.ru
10.	http://obg-fizkultura.ru
11.	https://resh.edu.ru/subject/9/