

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и науки Брянской области**  
**Брянская городская администрация**  
**МБОУ "Гимназия №7" г. Брянска**

*Аннотация к рабочей программе*

учебного предмета «физическая культура»

Программа по физической культуре на основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС ООО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации. Рабочая программа разработана методическим объединением учителей начальной школы в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по учебному предмету «физическая культура».

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» является частью ООП НОО определяющей:


- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе МБОУ «Гимназия №7»

Дата: 30.08.2023

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 7 им. Героя России С. В. Василева» г. Брянска

**Выписка**  
**из основной образовательной программы**  
**основного общего образования**

РАССМОТРЕНО методическое объединение учителей общественных дисциплин протокол № 1 от «29» августа 2023 года	СОГЛАСОВАНО заместитель директора по УВР  Ломакина Н. Г. 29 августа 2023 года
--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 7-9 класса

Составители НМО  
учителей физкультуры

Выписка верна  
Директор школы  
Т.М.Шмадченко  
30.08.2023

Документ подписан электронной подписью

Пользователь: Шмадченко Татьяна

Михайловна, Директор

"МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ\ "ГИМНАЗИЯ №7

ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ

С.В.ВАСИЛЕВА\ "Г.БРЯНСКА"

Сертификат

00990c0b396745b96e5148cd9dd069f360

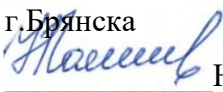


Действителен с 26.05.2023 по18.08.2024

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки Брянской области**

**Брянская городская администрация**

**МБОУ "Гимназия №7" г. Брянска**

<p><b>РАССМОТРЕНО</b> На заседании педагогического совета Протокол №1 от «30» августа 2023 г.</p>	<p><b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора по УВР МБОУ «Гимназия №7» г.Брянска  Н.Г. Ломакина «29» августа 2023 г.</p>	<p><b>УТВЕРЖДЕНО</b> Директор МБОУ «Гимназия №7» г. Брянска  Т.М. Шмадченко Приказ № 139 от «01» сентября 2023 г.</p> 
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 7-9 классов

**Брянск 2023**

## **Пояснительная записка.**

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

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г.);
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Гимназия №7» г. Брянска:
  - учебного плана МБОУ «Гимназия №7» на 2023-2024 учебный год;
  - рабочей программы по физической культуре основного общего образования для 5-9 классов образовательных организаций (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.);
  - положения о рабочей программе учебного предмета, курса;
  - положения об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В соответствии с учебным планом в 7-9 классах на учебный предмет «Физическая культура» отводится 68 ч. (из расчета 2 ч. в неделю).

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

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

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает

возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 7—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся,

освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **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», «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).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). 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 в длину с места.

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

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

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

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

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

## **8 КЛАСС**

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

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

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

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами

оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

*Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; прыжок в длину с места.

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

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, 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 старшеклассников.

*Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, 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 с места. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

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

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

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

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

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов,

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

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

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

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

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

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

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

разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и

одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

· готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического

развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

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

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

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

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

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

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и

составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **7 класс**

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 школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
  - баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **8 класс**



К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **9 класс**

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

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

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

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

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

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

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

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

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

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом норм ВФСК ГТО, а также индивидуальных возможностей учащихся.

### 7 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	24	16	10	18	12	8

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-о раз	29	18	12	15	9	6
Прыжок в длину с места, см	183	162	147	167	147	132
Бег 60 м с высокого старта, сек	9.4	10.2	11.1	9.9	10.7	11.5
Бег на 1500 м, мин	6.40	7.55	8.30	7.03	8.15	9.10
Челночный бег 3x10 м, сек	7.7	8.5	9.2	8.0	8.9	9.6
Наклон вперед из положения стоя, см	+9	+5	+3	+13	+6	+4
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз в мин	47	37	31	41	31	27

### 8 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	25	18	12	19	13	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-о раз	37	25	19	16	11	7
Прыжок в длину с места, см	218	193	167	183	162	148
Бег 60 м с высокого старта, сек	8.1	9.1	9.7	9.5	10.2	10.8
Бег на 2000 м, мин	8.00	9.27	10.10	9.55	11.27	12.40
Челночный бег 3x10 м, сек	7.1	7.7	8.2	7.9	8.7	9.1
Наклон вперед из положения стоя, см	+11	+6	+4	+15	+8	+5
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз в мин	50	40	34	44	35	31

### 9 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	25	18	12	19	13	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-о раз	37	25	19	16	11	7
Прыжок в длину с места, см	218	193	167	183	162	148

Бег 60 м с высокого старта, сек	8.1	9.1	9.7	9.5	10.2	10.8
Бег на 2000 м, мин	8.00	9.27	10.10	9.55	11.27	12.40
Челночный бег 3x10 м, сек	7.1	7.7	8.2	7.9	8.7	9.1
Наклон вперед из положения стоя, см	+11	+6	+4	+15	+8	+5
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз в мин	50	40	34	44	35	31

## Тематическое планирование 7-е классы

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>Способы самостоятельной деятельности (1 час)</b>		
1	Первичный инструктаж. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках и в спортивном зале.	1
<b>Лёгкая атлетика (15 часов)</b>		
2	ТБ на уроках легкой атлетики. СБУ. Бег на дистанцию 30 м.	1
3	Бег с изменением скорости. Встречные эстафеты.	1
4	Беговые упражнения: бег с изменением направления, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперед, с чередованием максимальной и средней скорости.	1
5,6	СБУ. Ускорения 40-60 м.	2
7	Бег на дистанцию 60 м.	1
8	Прыжковые упражнения. Бег в равномерном темпе 500 м.	1
9	Прыжковые упражнения. Бег в равномерном темпе 800 м.	1
10,11	Прыжок в длину с места. Бег в равномерном темпе 1000 м.	2
12	Правила безопасности при метаниях. Техника метания малого мяча.	1
13	Метание малого мяча с места.	1
14,15	Метание малого мяча с разбега.	1
16	Метание малого мяча с разбега на дальность и точность.	1
<b>Способы самостоятельной деятельности (2 часа)</b>		
17	Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой.	1
18	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».	1
<b>Гимнастика с основами акробатики. (14 часов).</b>		
19	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения и команды. Повторение ранее изученного материала.	1
20	Организующие команды и приемы: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!».	1
21	Группировка. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках. Упражнения для развития гибкости.	1
22	Перекат назад из упора присев в стойку на лопатках. Кувырок вперед.	1
23	Перекаты в группировке. Кувырок назад.	1
24,25	Длинный кувырок (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки). Упражнения для развития силы и гибкости.	2

26,27	Стойка на голове и руках, согнув ноги (мальчики). «Мост» из положения стоя (девочки).	2
28,29	Соединение изученных элементов в комбинацию. Наклон вперед из положения стоя.	2
30,31	Соревнование по акробатике.	2
32	Отжимания. Поднимание туловища из упора лежа.	1
<b>Знания о физической культуре (1 час).</b>		
33	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. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1
<b>Физическое совершенствование (1 час)</b>		
34	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий.	1
<b>Лыжные гонки (4 часа).</b>		
35	ТБ на уроках лыжной подготовки. Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу. Преодоление подъемов способом «лесенка», «ёлочка».	1
36,37	Попеременный двухшажный ход.	2
38	Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». Спуски со склона в основной и высокой стойке.	1
<b>Спортивные игры (баскетбол, волейбол, 16 часов)</b>		
39	ТБ на уроках спортивных игр. Сочетание способов передвижения баскетболиста. Подвижные игры.	1
40	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1
41	Передача мяча одной рукой от плеча.	1
42	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку, с обводкой препятствий.	1
43	Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков против одного защитника.	1
44	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.	1
45	Сочетание приемов ведение – остановка – бросок. Нападение быстрым прорывом. Мини-баскетбол.	1
46	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков.	1
47	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
48	Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболистов. Подвижные игры.	1

49	Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой через сетку. Встречные эстафеты.	1
50,51 52	Нижняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча двумя руками снизу.	3
53,54	Прямой нападающий удар. Игра в волейбол.	2
<b>Лёгкая атлетика (16 часов).</b>		
55	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. СБУ. Ускорения 30-50 м. Техника бега на короткие дистанции.	1
56	Быстрый бег 30 м. Многоскоки.	1
57	Бег 60 м. Прыжковые упражнения.	1
58,59	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	2
60	Чередование ходьбы и бега 8 минут.	1
61	Бег в равномерном темпе 6-8 минут.	1
62,63	Чередование ходьбы и бега 12 минут.	2
64,65	Бег в равномерном темпе 10 минут.	1
66	Бег в равномерном темпе 12 минут.	1
67	Бег на время 1500 м.	1
68	Бег в равномерном темпе 15 минут.	1

## Тематическое планирование 8-е классы

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>Способы самостоятельной деятельности (1 час)</b>		
1	Первичный инструктаж. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1
<b>Лёгкая атлетика (15 часов)</b>		
2	ТБ на уроках легкой атлетики. СБУ. Ускорения 30-40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Ускорения.	1
3	Финиширование. Эстафетный бег. Бег с максимальной скоростью 60 м.	1
4	Бег с максимальной скоростью 60 м. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
5,6	Медленный бег 4 мин. Метание малого мяча с места	2
7	Чередование ходьбы и бега 6 мин. Метание малого мяча с разбега.	1
8	Бег 1000 м на время.	1
9	Метание малого мяча на дальность.	1
10,11	Медленный бег 6 мин. СБУ.	2
12	Равномерный бег 8 мин. Преодоление препятствий.	1
13	Равномерный бег 10 мин. ОРУ.	1
14,15	Равномерный бег 12 мин. ОРУ.	1
16	Бег на время 2000 м.	1
<b>Способы самостоятельной деятельности (2 часа)</b>		
17	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1
18	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1
<b>Гимнастика с основами акробатики. (14 часов).</b>		
19	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения и команды. Повороты в движении направо, налево. Висы.	1
20	Сгибание и разгибание рук в висе, из упора лежа.	1
21	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед.	1
22,23	Кувырок назад. Длинный кувырок (мальчики).	2
24,25	Стойка на голове и руках (мальчики). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).	2
26,27	Соединение изученных элементов в комбинацию.	2
28,29	Соревнование по акробатике.	2
30,31	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки), гимнастическая комбинация на перекладине (юноши).	2
32	Отжимания. Поднимание туловища из упора лежа.	1
<b>Знания о физической культуре (1 час).</b>		



33	Физическая культура в современном обществе. Всесторонне и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.	1
<b>Физическое совершенствование (1 час)</b>		
34	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.	1
<b>Лыжные гонки (4 часа).</b>		
35	ТБ на уроках лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход (стартовый вариант).	1
36	Одновременный одношажный ход. Преодоление подъемов способом «ёлочка».	1
37	Торможение «плугом». Спуски со склона в высокой, средней, низкой стойке.	1
38	Переходы с хода на ход.	1
<b>Спортивные игры (баскетбол, волейбол, 16 часов)</b>		
39	ТБ на уроках спортивных игр. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1
40	Ловля двумя руками «высокого» мяча в прыжке. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
41	Ведение мяча с изменением высоты отскока, скорости передвижения, с изменением направления движения. Ведение мяча с переводом на другую руку, с обводкой препятствий.	1
42	Броски мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места и после движения. Штрафные броски. Накрывание мяча при броске.	1
43	Финты без мяча и с мячом. Вырывание мяча из рук соперника. Взаимодействие двух нападающих против двух защитников. Игра в баскетбол.	1
44	Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон». Игра в баскетбол.	1
45	Взаимодействие трех нападающих против двух защитников. Игра в баскетбол.	1
46	Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболистов. Подвижные игры.	1
47	Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой через сетку. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
48	Нижняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1
49,50	Верхняя прямая подача мяча.	1
51,52	Прямой нападающий удар. Игра в волейбол.	1
53,54	Блокирование мяча. Игра в волейбол.	1
<b>Лёгкая атлетика (16 часов).</b>		
55	ТБ на уроках легкой атлетики. Техника и правила эстафетного бега. Передача эстафетной палочки.	1

56	СБУ. Ускорения 40-60 м.	1
57	Бег 60 м. Прыжковые упражнения.	1
58,59	Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с места.	2
60	Медленный бег 8 мин. Метание малого мяча.	1
61	Медленный бег 10 мин. Метание малого мяча.	1
62	Метание малого мяча на дальность.	2
63	Бег на время 1500.	1
64,65	Бег в равномерном темпе 12 минут.	1
66	Бег на время 2000 м.	1
68	Бег в равномерном темпе 15 минут.	1

## Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>Способы самостоятельной деятельности (1 час)</b>		
1	Первичный инструктаж. Оказание первой помощи при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.	1
<b>Лёгкая атлетика (15 часов)</b>		
2	ТБ на уроках легкой атлетики. СБУ. Ускорения 70 м.	1
3	Бег по дистанции (70-80 м). Бег на скорость 30 м.	1
4	Финиширование. СБУ. Прыжковые упражнения.	1
5	Бег на результат 60 м.	1
6,7	Медленный бег 5 мин. Метание малого мяча.	2
8	6-минутный бег.	1
9,10	Метание малого мяча на дальность с разбега.	2
11	Бег в равномерном темпе 8 мин. Преодоление препятствий.	1
12,13	Бег в равномерном темпе 10 мин. Развитие выносливости.	2
14	Бег в равномерном темпе 12 мин. Развитие выносливости.	1
15	Бег в равномерном темпе 15 мин.	1
16	Бег на время 2000 м.	1
<b>Способы самостоятельной деятельности (2 часа)</b>		
17	Измерение функциональных резервов организма.	1
18	Восстановительный массаж как средство восстановления работоспособности. Банные процедуры как средство укрепления здоровья.	1
<b>Гимнастика с основами акробатики. (14 часов).</b>		
19	ТБ на уроках гимнастики. Повторение ранее изученного материала. Организующие команды и приемы. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1
20	Длинный кувырок (мальчики). Равновесие на одной (девочки).	1
21	Кувырок вперед с разбега (мальчики). Кувырок вперед из выпада (девочки).	1
22,23	Стойка на голове и руках, согнув ноги (мальчики). Кувырок назад из седа в наклоне (девочки).	2
24,25	Стойка на голове и руках (мальчики). Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед (девочки).	2
26,27	Изучение комбинации акробатических упражнений.	2
28,29	Выполнение комбинации акробатических упражнений на оценку.	2
30,31	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки), гимнастическая комбинация на перекладине (юноши).	2
32	Отжимания. Поднимание туловища из упора лежа.	1

<b>Знания о физической культуре (1 час).</b>		
33	Здоровье и здоровый образ жизни. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	1
<b>Физическое совершенствование (1 час)</b>		
34	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшекласников.	1
<b>Лыжные гонки (4 часа).</b>		
35	ТБ на уроках лыжной подготовки.	1
36	Одновременный бесшажный ход. Преодоление подъемов способом «ёлочка».	1
37	Спуски со склона в основной и высокой стойке. Повороты с на параллельных лыжах, упором.	1
38	Торможение разворотом, упором, падением	1
<b>Спортивные игры (баскетбол, волейбол, 16 часов)</b>		
39	ТБ на уроках спортивных игр. Стойки, передвижения баскетболиста без мяча. Ловля «высокого» мяча двумя руками в прыжке. Передача мяча двумя руками сверху.	1
40	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку, с обводкой препятствий. Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке.	1
41	Накрывание мяча при броске. Финты с мячом.	1
42,43	Взаимодействие в нападении с участием трех игроков.	2
44,45	Позиционное нападение. Зонная защита. Учебная игра в баскетбол.	2
46	Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока. Подвижные игры.	1
47,48	Нижняя прямая и верхняя прямая подачи. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу.	2
49,50	Прием мяча с перекатом на спине и с перекатом в сторону.	2
51,52	Прямой нападающий удар. Блокирование мяча.	2
53,54	Прием мяча, отраженного сеткой.	1
<b>Лёгкая атлетика (16 часов).</b>		
55	ТБ на уроках легкой атлетики. СБУ. Ускорения 70-80 м. Эстафеты.	1
56	Бег 60 м на результат. Многоскоки.	1
57	Медленный бег 8 мин. Прыжок в длину с места.	1
58,59	Бег 100 м на результат. Прыжок в длину с места.	2
60,61	Медленный бег 10 мин. Метание малого мяча.	2
62	6-минутный бег.	1
63	Метание малого мяча на дальность.	1
64	Бег на время 1500.	1

65,66	Бег в равномерном темпе 12 минут.	2
67	Бег на время 2000 м.	1
68	Бег в равномерном темпе 15 минут.	1