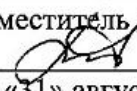


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Иркутска средняя общеобразовательная школа № 16**

ПРИНЯТО

решением методического объединения
учителей спортивно-эстетического цикла
от «31» августа 2023 года
протокол № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Воложжина Н.В.
от «31» августа 2023 года

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для основного общего образования
Срок освоения: 5 лет (с 5 по 9 класс)**

Составители:
Чернышёв Е.С.
Третьяков Я.В.
Савчина А.В.
Павленко М.О.
учителя физической культуры

2023

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни, как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья;
- руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;
- оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние

организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях
- физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами,
- составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости,
- координации и формирование телосложения;
- гимнастика выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- 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);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- легкая атлетика выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- Демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в 6 классе учащийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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;
- 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.

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 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;
- 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.

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Воспитательный компонент.

Вовлечение учащихся в конкурсную активность; подготовка к Всероссийской олимпиаде школьников по предмету. Ознакомление учащихся с праздниками Российской Федерации и знаковыми событиями: День толерантности (16.11.21); День матери в России (26.11.21); Международный день инвалидов (03.12.21); День российской науки (08.02.21); День защитника Отечества; Всемирный день иммунитета (01.03.21); Международный женский день; День воссоединения Крыма с Россией (18.03.22); День космонавтики (12.04.22); День Победы в ВОВ; Международный день семьи.

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). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на стенке стенки: 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 места; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». 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 «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

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.

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.

Воспитательный компонент. Вовлечение учащихся в конкурсную активность; подготовка к Всероссийской олимпиаде школьников по предмету. Ознакомление учащихся с праздниками Российской Федерации и знаковыми событиями: День толерантности (16.11.21); День матери в России (26.11.21); Международный день инвалидов (03.12.21); День российской науки (08.02.21); День защитника Отечества; Всемирный день иммунитета (01.03.21); Международный женский день; День воссоединения Крыма с Россией (18.03.22); День космонавтики (12.04.22); День Победы в ВОВ; Международный день семьи.

Физическое совершенствование.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

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 (девочки).

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 приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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

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 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 «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.

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.

Воспитательный компонент. Вовлечение учащихся в конкурсную активность; подготовка к Всероссийской олимпиаде школьников по предмету. Ознакомление учащихся с праздниками Российской Федерации и знаковыми событиями: День толерантности (16.11.21); День матери в России (26.11.21); Международный день инвалидов (03.12.21); День российской науки (08.02.21); День защитника Отечества; Всемирный день иммунитета (01.03.21); Международный женский день; День воссоединения Крыма с Россией (18.03.22); День космонавтики (12.04.22); День Победы в ВОВ; Международный день семьи.

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 параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем.

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.

Воспитательный компонент. Вовлечение учащихся в конкурсную активность, подготовка к Всероссийской олимпиаде школьников по предмету. Ознакомление учащихся с Праздниками Российской Федерации и знаковыми событиями: День Знаний; День солидарности в борьбе с терроризмом (03.09.21); Международный день толерантности (16.11.21); День матери в России (26.11.21); Международный день инвалидов (03.12.21); День российской науки (08.02.22); День защитника Отечества; Всемирный день иммунитета (01.03.22); День космонавтики (12.04.22); День Победы.

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 параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).

Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

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

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

5 класс

Тема урока	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
Легкая атлетика (10ч.)		
ТБ. История легкой атлетики.	1(1)	Ссылка
Низкий старт	1 (2)	Видео
Эстафетный бег	1(3)	Ссылка
Бег 30,	1(4)	Ссылка
Бег 60м.	1(5)	Ссылка
Челночный бег 3*10	1(6)	Видео
6-минутный бег	1(7)	Ссылка
Кроссовая подготовка	1 (8)	Ссылка
Прыжок в длину с места	1(9)	Видео
Метание в вертикальную цель	1 (10)	Видео
Волейбол (В/Б) (28ч.)		
ТБ. Стойки, перемещения.	1 (11)	Ссылка
Нижняя прямая	2 (12-13)	Ссылка
Верхняя прямая,	2 (13-14)	Ссылка
Верхний прием/передача	2 (16-17)	Ссылка
Верхний прием/передача в движении	2(18-19)	Видео
Нижний прием/передача	2 (20-21)	Ссылка
Нижний прием/передача в движении	2(22-23)	Видео
Подача мяча через сетку	2 (24-25)	Видео
Прямой нападающий удар	3(26-28)	Ссылка
Одиночное блокирование	2(29-30)	Ссылка
Правило игры	1(31)	Видео
Учебная игра	7(32-38)	Видео
Гимнастика (8ч.)		
ТБ, история гимнастики.	1 (39)	Ссылка
Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках	1 (40-41)	Видео
Лазанье и перелезание	1 (42)	Видео
Расхождение способом «удерживая за плечи».	1(43)	Ссылка
Опорный прыжок.	1 (44)	Ссылка
Строевая подготовка	2 (45-46)	Строевая подготовка
Баскетбол (10ч.)		
ТБ., стойки, перемещения	1(47)	Ссылка
Ведение	2(48-49)	Ссылка
Передачи на месте и в движении	2(50-51)	Видео
Бросок в кольцо с места	2(52-53)	Видео
Учебная игра	3(54-56)	Чемпионат мира
Легкая атлетика (6ч)		
Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания	2 (57-58)	Видео
Развитие скоростно-силовой подготовки	1 (59)	Ссылка
Эстафетный бег	1 (60)	Ссылка
Кроссовая подготовка	1 (61)	Ссылка
Метание на дальность с трёх шагов разбега	1(62)	Видео
Футбол (6ч.)		
ТБ. История игры, основные правила.	1 (63)	Ссылка
Стойки, перемещения	1 (64)	Ссылка
Удары по неподвижному мячу	1(65)	Видео
Остановка способом «наступания»	1(66)	Видео
Ведение мяча. Пас.	1 (67)	Ссылка
Учебная игра	1(68)	Чемпионат мира

Тематическое планирование

6 класс

Тема урока	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
Легкая атлетика (10ч.)		
ТБ. История легкой атлетики.	1(1)	Ссылка
Низкий старт	1 (2)	Видео
Эстафетный бег	1(3)	Ссылка
Бег 30,	1(4)	Ссылка
Бег 60м.	1(5)	Ссылка
Челночный бег 3*10	1(6)	Видео
6-минутный бег	1(7)	Ссылка
Кроссовая подготовка	1 (8)	Ссылка
Прыжок в длину с места	1(9)	Видео
Метание в вертикальную цель	1 (10)	Видео
Волейбол (В/Б) (28ч.)		
ТБ. Стойки, перемещения.	1 (11)	Ссылка
Нижняя прямая	2 (12-13)	Ссылка
Верхняя прямая,	2 (13-14)	Ссылка
Верхний прием/передача	2 (16-17)	Ссылка
Верхний прием/передача в движении	2(18-19)	Видео
Нижний прием/передача	2 (20-21)	Ссылка
Нижний прием/передача в движении	2(22-23)	Видео
Подача мяча через сетку	2 (24-25)	Видео
Прямой нападающий удар	3(26-28)	Ссылка
Одиночное блокирование	2(29-30)	Ссылка
Правило игры	1(31)	Видео
Учебная игра	7(32-38)	Видео
Гимнастика (8ч.)		
ТБ, история гимнастики.	1 (39)	Ссылка
Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках	1 (40-41)	Видео
Лазанье и перелезание	1 (42)	Видео
Расхождение способом «удерживая за плечи».	1(43)	Ссылка
Опорный прыжок.	1 (44)	Ссылка
Строевая подготовка	2 (45-46)	Строевая подготовка
Баскетбол (10ч.)		
ТБ., стойки, перемещения	1(47)	Ссылка
Ведение	2(48-49)	Ссылка
Передачи на месте и в движении	2(50-51)	Видео
Бросок в кольцо с места	2(52-53)	Видео
Учебная игра	3(54-56)	Чемпионат мира
Легкая атлетика (6ч)		
Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания	2 (57-58)	Видео
Развитие скоростно-силовой подготовки	1 (59)	Ссылка
Эстафетный бег	1 (60)	Ссылка
Кроссовая подготовка	1 (61)	Ссылка
Метание на дальность с трёх шагов разбега	1(62)	Видео
Футбол (6ч.)		
ТБ. История игры, основные правила.	1 (63)	Ссылка
Стойки, перемещения	1 (64)	Ссылка
Удары по неподвижному мячу	1(65)	Видео
Остановка способом «наступания»	1(66)	Видео
Ведение мяча. Пас.	1 (67)	Ссылка
Учебная игра	1(68)	Чемпионат мира

Тематическое планирование

7 класс

Тема урока	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
Легкая атлетика (10ч.)		
ТБ. История легкой атлетики.	1(1)	Ссылка
Низкий старт.	1(2)	Ссылка
Прыжок в длину с места	1 (3)	Видео
Эстафетный бег.	1(4)	Ссылка
Бег 30,	1(5)	Ссылка
Бег 60м.	1(6)	Ссылка
Кроссовая подготовка.	3 (7-9)	Ссылка
Метание мяча цель.	1 (10)	Видео
Волейбол (В/Б) (28ч.)		
ТБ. Стойки, перемещения.	1 (11)	Ссылка
Нижняя прямая, боковая подача.	1 (12)	Ссылка
Верхняя прямая, боковая подача.	1 (13)	Ссылка
Подача на точность.	2 (14-15)	Ссылка
Верхний прием/передача.	2 (16-17)	Ссылка
Нижний прием/передача.	2 (18-19)	Ссылка
Прием мяча с подачи.	2 (20-21)	Ссылка
Прямой нападающий удар.	3(22-24)	Ссылка
Одиночное блокирование.	2(25-26)	Ссылка
Тактические действия в защите.	2(27-28)	Ссылка
Тактические действия в нападении.	2(29-30)	Ссылка
Учебная игра.	8(31-38)	Видео
Гимнастика (8ч.)		
ТБ, история гимнастики.	1 (39)	Ссылка
Комплекс упражнений на растяжку.	1(40)	Видео
Кувырок вперед, назад.	1 (41)	Видео (кувырок вперед) Видео (кувырок назад)
Стойка на лопатках.	1 (42)	Видео
Висы и упоры.	1 (43)	Видео
Опорный прыжок.	1 (44)	Ссылка
Строевая подготовка.	2 (45-46)	Строевая подготовка
Баскетбол (10ч.)		
ТБ., стойки, перемещения.	1(47)	Ссылка
Ведение.	1(48)	Ссылка
Передачи на месте и в движении.	1(49)	Видео
Взаимодействия двух игроков.	1(50)	Видео
Трёхочковый бросок.	2(51-52)	Видео
Штрафной бросок.	1(53)	Видео
Учебная игра.	3(54-56)	Чемпионат мира
Легкая атлетика (7ч)		
Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания.	2 (57-58)	Видео
Низкий старт.	1 (59)	Видео
Прыжок с места.	1 (60)	
Эстафетный бег.	1 (61)	Ссылка
Кроссовая подготовка..	2 (62-63)	Ссылка
Футбол (5ч.)		
ТБ. История игры, основные правила.	1 (64)	Ссылка
Стойки, перемещения.	1 (65)	Ссылка
Ведение мяча. Пас.	1 (66)	Ссылка
Удары по воротам.	1 (67)	Ссылка
Учебная игра.	1(68)	Чемпионат мира

Тематическое планирование

8 класс

Тема урока	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
Легкая атлетика (10ч.)		
ТБ. История легкой атлетики.	1(1)	Ссылка
Высокий старт.	1(2)	Ссылка
Низкий старт.	1(3)	Ссылка
Развитие скоростно-силовой подготовки	1 (4)	Ссылка
Эстафетный бег	1(5)	Ссылка
Бег 30,	1(6)	Ссылка
Бег 60м.	1(7)	Ссылка
6-минутный бег	1(8)	Ссылка
Кроссовая подготовка	1 (9)	Ссылка
Метание в вертикальную цель	1 (10)	Видео
Волейбол (В/Б) (28ч.)		
ТБ. Стойки, перемещения.	1 (11)	Ссылка
Нижняя прямая, боковая подача	1 (12)	Ссылка
Верхняя прямая, боковая подача.	1 (13)	Ссылка
Подача на точность.	2 (14-15)	Ссылка
Верхний прием/передача	2 (16-17)	Ссылка
Нижний прием/передача	2 (18-19)	Ссылка
Прием мяча с подачи	1 (20)	Ссылка
Прием мяча от сетки	1(21)	Ссылка
Прямой нападающий удар	3(22-24)	Ссылка
Одиночное блокирование	2(25-26)	Ссылка
Тактические действия в защите	2(27-28)	Ссылка
Тактические действия в нападении	2(29-30)	Ссылка
Учебная игра	8(31-38)	Видео
Гимнастика (8ч.)		
ТБ, история гимнастики.	1 (39)	Ссылка
Комплекс упражнений на растяжку	1(40)	Видео
Кувырок вперед, назад. Комбинации.	1 (41)	Ссылка
Стойка на голове.	1 (42)	Видео
Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1 (43)	Видео
Опорный прыжок.	1 (44)	Ссылка
Строевая подготовка	2 (45-46)	Строевая подготовка
Баскетбол (10ч.)		
ТБ., стойки, перемещения	1(47)	Ссылка
Ведение	1(48)	Ссылка
Передачи на месте и в движении	1(49)	Видео
Передачи с сопротивлением	1(50)	Видео
Бросок с двух шагов	2(51-52)	Видео
Штрафной бросок	1(53)	Видео
Учебная игра	3(54-56)	Чемпионат мира
Легкая атлетика (6ч)		
Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания	2 (57-58)	Видео
Низкий старт	1 (59)	Видео
Развитие скоростно-силовой подготовки	1 (60)	Ссылка
Эстафетный бег	1 (61)	Ссылка
Кроссовая подготовка	1 (62)	Ссылка
Футбол (6ч.)		
ТБ. История игры, основные правила.	1 (63)	Ссылка
Стойки, перемещения	1 (64)	Ссылка
Ведение мяча. Пас.	1 (65)	Ссылка
Удары по воротам.	1 (66)	Ссылка
Комбинации из освоенных элементов.	1 (67)	Ссылка
Учебная игра	1(68)	Чемпионат мира

Тематическое планирование

9 класс

Тема урока	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
Легкая атлетика (10ч.)		
ТБ. История легкой атлетики.	1(1)	Ссылка
Высокий старт.	1(2)	Ссылка
Низкий старт.	1(3)	Ссылка
Развитие скоростно-силовой подготовки	1 (4)	Ссылка
Эстафетный бег	1(5)	Ссылка
Бег 30,	1(6)	Ссылка
Бег 60м.	1(7)	Ссылка
6-минутный бег	1(8)	Ссылка
Кроссовая подготовка	1 (9)	Ссылка
Метание в вертикальную цель	1 (10)	Видео
Волейбол (В/Б) (28ч.)		
ТБ. Стойки, перемещения.	1 (11)	Ссылка
Нижняя прямая, боковая подача	1 (12)	Ссылка
Верхняя прямая, боковая подача.	1 (13)	Ссылка
Подача на точность.	2 (14-15)	Ссылка
Верхний прием/передача	2 (16-17)	Ссылка
Нижний прием/передача	2 (18-19)	Ссылка
Прием мяча с подачи	1 (20)	Ссылка
Прием мяча от сетки	1(21)	Ссылка
Прямой нападающий удар	3(22-24)	Ссылка
Одиночное блокирование	2(25-26)	Ссылка
Тактические действия в защите	2(27-28)	Ссылка
Тактические действия в нападении	2(29-30)	Ссылка
Учебная игра	8(31-38)	Видео
Гимнастика (8ч.)		
ТБ, история гимнастики.	1 (39)	Ссылка
Комплекс упражнений на растяжку	1(40)	Видео
Кувырок вперед, назад. Комбинации.	1 (41)	Ссылка
Стойка на голове.	1 (42)	Видео
Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1 (43)	Видео
Опорный прыжок.	1 (44)	Ссылка
Строевая подготовка	2 (45-46)	Строевая подготовка
Баскетбол (10ч.)		
ТБ., стойки, перемещения	1(47)	Ссылка
Ведение	1(48)	Ссылка
Передачи на месте и в движении	1(49)	Видео
Передачи с сопротивлением	1(50)	Видео
Бросок с двух шагов	2(51-52)	Видео
Штрафной бросок	1(53)	Видео
Учебная игра	3(54-56)	Чемпионат мира
Легкая атлетика (6ч)		
Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания	2 (57-58)	Видео
Низкий старт	1 (59)	Видео
Развитие скоростно-силовой подготовки	1 (60)	Ссылка
Эстафетный бег	1 (61)	Ссылка
Кроссовая подготовка	1 (62)	Ссылка
Футбол (6ч.)		
ТБ. История игры, основные правила.	1 (63)	Ссылка
Стойки, перемещения	1 (64)	Ссылка
Ведение мяча. Пас.	1 (65)	Ссылка
Удары по воротам.	1 (66)	Ссылка
Комбинации из освоенных элементов.	1 (67)	Ссылка
Учебная игра	1(68)	Чемпионат мира