

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19» Г.БРЯНСКА

Аннотация к рабочей программе

Учебного предмета «Физической культуре»

Рабочая программа учебного предмета «Физической культуре» обязательной предметной области «Физической культуре» разработана в соответствии с ФГОС ООО, утв. приказом Министерства просвещения РФ 31.05.2021 № 286 (ред. от 18.07.2022), ФОП ООО (утв. приказом Министерства просвещения РФ 18.05.2021 № 372, и реализуется 4 года с 5 по 9 класс.

Рабочая программа учебного предмета «Физической культуре» разработана учителем в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя начальных классов.

Рабочая программа учебного предмета «Физической культуре» является частью ООП ООО определяющей:

- содержание учебного предмета
- планируемые образовательные результаты (личностные, метапредметные и предметные)
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения начальных классов (протокол №1 от 29.08.2023) и согласована с заместителем директора по учебно-воспитательной работе МБОУ «СОШ №19» г.Брянска.

Дата 30.08.2023 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №19» г.  
Брянска

Выписка из образовательной программы основного  
общего образования

<b>Рассмотрено</b> на заседании МО начальных классов Протокол № 1 от «29» августа 2023 г. Руководитель МО _____/Е. Н. Костыгина/	<b>Согласовано</b> Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №19» г. Брянска _____/ Т.В. Никишонкова / от «30» августа 2023 г.	<b>Выписка верна</b> 30.08.2023г.  Директор МБОУ «СОШ № 19» г. Брянска Н. В. Попченко
--	--	---

**Рабочая программа учебного  
предмета**

**«Физическая культура»  
на уровень основного общего  
образования (соответствует  
ФОП)**

**Срок освоения: 4 года (5-6 класс)**

**Составитель: Евсигнеева А. В.**

**учитель физической культуры**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программ по физическому рассмотрению современные российские общества развиваются в физически строгом и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, культурной жизни, умея использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре направлена на обеспечение подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, повышение их здоровья, повышение адаптивности и адаптации возможностей систем организма, обеспечение развития важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физическому развитию является обеспечение разносторонне физически развитой личности, способной активной культурной ценности физической культуры для развития и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической активности активная цель конкретизируется и связывается со способами устойчивых мотивов и призывом обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических, лечебных и моральных качеств, творческому использованию методов физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятий двигательной активностью и спортом. .

Развивающаяся направленность программ по физической культуре Определен вектор развития физических и эффективных возможностей организма, что обеспечивает их здоровье, надежность и эффективность адаптивных процессов. Существенным достижением данного направления является приобретение обучающимися знаний и умений в самостоятельных формах занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностей познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения международного и российского

олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В практических показателях результатов данные направления включают в себя поддержку навыков и умений в общении, а также усиление со сверстниками и учителями физической культуры, организацию учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей разработки содержания и результатов обучения по физической культуре на уровне базового общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, который выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальными (физическое совершенствование).

В целях усиления информационной основы «Физической культуры», придания ей личностно-предметного мотивационного смысла, содержание программы по физической культуре представляется структурными модулями, которые входят в состав структурных компонентов раздела «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своем содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение принципов технических явлений и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разработать учителя физической культуры на основе содержания физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данной модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В содержание программы по физической культуре, представленной по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные

технологические действия», в котором раскрывается вклад предмета в механизмы познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения напрямую связаны с увеличением учебного предмета и деталей в меньшей степени его раскрытия.

Общее число часов, предпочтительных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая графическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

**Согласно учебному плану МБОУ «СОШ №19» г. Брянска на 2023/2024 учебный год на изучение Физической культуры в учебном плане отводится в 5 классе-68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе-68 часов (2 часа в неделю), третий час отдается внеурочной деятельности**

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристики основных форм физической культуры, их связь с стабильностью здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об олимпийских играх Древней Греции, характеристики их содержания и правила борьбы со спортом. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила отражают ее существование в условиях образовательной и бытовой деятельности. Возможности измерения и измерения осанки. Составление

комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правильным их самостоятельным проведением.

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

Оценивание состояния организма в покое и после физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Составление дневника физической культуры.

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

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, боковой и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения по развитию гибкости и подвижности соединений, развитию независимости; создает телосложения с использованием внешних отягощений.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки ног вперед «скрестно», кувырки назад из стоек на лопатках (мальчиках). Опорные прыжки через гимнастическую козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастическую козлу с последующими спрыгиваниями (девочки).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Начинайте на большие дистанции с быстрой скоростью движения с высоким стартом, бегите на короткие дистанции с большей скоростью движения. Прыжки в высоту с разбега методом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямым разбега.

Метание воздушного шара с местом в вертикальной неподвижной мишени, метание воздушного шара вдалеке с трех шагов разбегается.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах с переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъем по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

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 руку двумя руками от груди с места, ранее изученные технические действия с мячом.

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутреннего шага стопы с небольшим разбегом, остановка катящегося мяча методом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

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

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

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

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с состоянием здоровья, подготовка к результатам физической подготовки.

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в изготовлении водоёмов. Правила техники безопасности и гигиены на местах 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 физкультпауза, направленные на поддержание работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Сочетание стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, хороших движений рук и ног с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочек).

Опорные прыжки через гимнастическое козла с разбега методами «согнув ноги» (мальчики) и методом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические показатели на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статической позы (девочки).

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и назад (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Начните с опоры на одну и с последующим ускорением, спринтерским и плавным равномерным бегом рук на учебной дистанции, ранее изученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших батутов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее развитые упражнения на лыжной подготовке, передвижение по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

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 уточненные приемы при ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность соответствуют правилам с использованием разученных технических приемов.

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

## 7 КЛАСС

### *Знания о физической культуре.*

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

Условия физической культуры и спорта на воспитание соответствуют состоянию личности современного человека.

### *Способы самостоятельной деятельности.*

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий при выполнении физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, включают в себя двигательные навыки и двигательные навыки. Способность измерять технику двигательных действий и организовывать процедуры измерения. Ошибки при обучении технике выполнения двигательных действий, причины и способы их толкования при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана курсового занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы измерения

оздоровительного результата занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы с составлением настроек».

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

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

Акробатические моменты из ранее разработанных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочках). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчиках).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий движения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами с разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация гимнастических упражнений из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация низкой гимнастической перекладины из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

Бегите с соблюдением общепринятых методов «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с достижением скорости передвижения и выполнения продолжительности, прыжки с разбегами в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание небольшого (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 движения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время испытания учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными методами.

##### Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в руку двумя руками и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и передача мяча за

голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Футбол. Средние и длинные выполнения передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при угловом ударе и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

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

Физическая культура в современном состоянии: основные характеристики общества и формы организации. Всесторонне и осуществлять фундаментальное развитие. Адаптивная культура, ее история и социальная инновационность.

### ***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. Способности учёта специфичны при составлении планов самостоятельных рабочих занятий.

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

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

Профилактика перенапряжения системы организма обеспечивает оздоровительную физическую культуру: расслабление мышц и регулирование вегетативной нервной системы, профилактическое утомление и остроту зрения.

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

#### Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация на основе ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличением количества технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация гимнастических упражнений на основе ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижении (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений на упор на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

#### Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в взгляд с разбега методом «прогнозирования».

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

#### Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и наоборот, ранее изученные упражнения на лыжных сооружениях в условиях передвижения на лыжах на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

#### Модуль «Плавание».

Начните прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, стартом из воды толчком из бассейна бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

#### Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и поворотную сторону с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и осторожно, бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

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 приемов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней части подъёма стопы, заблокируйте мяч внутренней боковой стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приемов (девушек). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разработанных технических приемов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

## 9 КЛАСС

### *Знания о физической культуре.*

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как организация формируют здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная Графическая культура.

### *Способы самостоятельной деятельности.*

Восстановительный массаж как средство повышения работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры, как средства защиты здоровья. Измерение необходимых резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

### *Физическое совершенствование.*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя на ногах врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высоком перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед, прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на коленях с опорой на руки и отведением ног назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамиды, элементов степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивной среды обитания с разбега на большие расстояния.

##### 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 «Плавание».

Брасс: подводящие движения и плавание в полной гармонии. Повороты при плавании брассом.

##### Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, прием и передача, остановка и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

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

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренерских устройствах. Упражнения на гимнастических пространствах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других пространствах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в сторону, горизонтально и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бегите с внешними отягощениями (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в тисках и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с деревянными отягощениями). Переноска неподъемных тяжестей (мальчики – сверстников методом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

Начните с места в максимальном темпе (с упором на гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бегите по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с большей скоростью и большой длиной шагов (10–15 м). Бегите за ускорениями на основе разных исходных положений. Начинайте

с большей скорости и собирайте мелкие предметы, ориентируясь на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание маленьких мячей по двигающимся 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 по склону склона прыжков. Преодоление полосы помех, включающей в себя: прыжки на разную высоту и высоту, по разметкам, бег с большей скоростью в разных направлениях и с преодолением опоры по разным высотам и наклонам, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, наклонов на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические условия из базовых видов спорта, выполняемые со средней скоростью движения.

#### *Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой скорости. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах возвышенной и субмаксимальной полосы. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

#### *Развитие партнерских отношений.*

Жонглирование особыми (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание маленьких и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышению и наклону, ограниченная по ширине опоры (без предмета и закрытия головы). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференциации мышечных тенденций. Подвижные и спортивные игры.

#### *Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения по положению и расслаблению 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 графическая подготовка.*

### Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороне. 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 партнерских отношений. Прохождение усложнённой полосы, включающей быструю кувырку (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, переход плавного прыжка 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 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 тисках 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 высокой опорой для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, подъём ног в висы на гимнастической стенке до посильной высоты, из положений лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы), сгибание туловища с большой амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения рук, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на разработки мышечных групп (с увеличивающимся темпом движения без потерь качества выполнения),

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями проводятся в режиме умеренной нагрузки в сочетании с напряжением мышц и положениями фиксации тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощениями реализуют режимы непрерывного и интервального методов.

### Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег через чужую местность (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с окончательным ускорением (на разных дистанциях). Равномерный бег с механическими отягощениями в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с механическим отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в начале по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением сзади, поворотами вправо и влево, на правую, левую ногу и поочередно. Бегите с препятствиями. Бегите в горку, с деревянными отягощениями и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с местными отягощениями на мышечных группах. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бегите на место с максимальной скоростью и темпом, с опорой на руки и без опор. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бегите 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 партнерских отношений. Специализированные комплексы упражнений по развитию координации (разрушаются 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 скорости, с соревновательной скоростью.

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

Развитие сотрудничества. Упражнения на поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и объезд небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

## Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в разных направлениях с большей скоростью со внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бегите с глубины (темпом) шагов с опорой на руки и без опор. Выпрыгивание вверх с доставкой ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование заданных отрезков расстояния лица и спины вперед). Бегите с более высокой скоростью при предварительном выполнении большого количества скота. Передвижения с ускорениями и большей скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и высокой скоростью. Прыжки вверх на каждую ногу и одну ногу с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основных мышечных группах. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и нижних ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скачалку в максимальном темпе на месте и с перемещением (с деревянным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

4) Развитие международных движений. Бросок баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение действий партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастической бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски мяча в стену одной (обеими) руками, держа его ладонями (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча изменяется по скорости и направлению движения.

## Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты различных положений с последующим ускорением. Начинайте с максимальной скорости по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления движения. Бегите в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бегите с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скачалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на концы ног и одну ногу с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «ведение» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основных мышечных группах. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с подъемной опоры с последующим ускорением, прыжком в высоту и в высоту. Прыжки на концах ног с деревянными отягощениями (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперед).

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

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне базового общего образования у обучающегося формируются следующие **личностные результаты**:

обеспечение обеспечения интереса к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность продвигать символы Российской Федерации во время проведения соревнований в нижней части списка, уважать традиции и принципы современных олимпийских игр и олимпийского движения;

готовиться ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при планировании и подключении наушников к физической культуре и спорту, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения игроком физической культуры, участия в постоянных мероприятиях и соревнованиях;

подготовка оказания первой помощи при травмах и ушибах, соблюдение правил техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;

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

готовность организовать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о существовании физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как определение ценностей человека, объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни в качестве средств профилактики вредных привычек в отношении физического, психического и социального здоровья человека;

способность адаптироваться к стрессовой ситуации, изучить профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических воздействий;

соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проведение гигиенических и профилактических мероприятий при организации мест занятий, выбор спортивного инвентаря и снаряжения, спортивной одежды;

соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристических походов, переносным действиям и походам, 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, планирование их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и желаний;

концепции, представленные в основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной подготовки, умений руководиться ими в познавательной и практической деятельности, общении сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне общего образования у обучающихся формируются универсальные познавательные технологические, универсальные коммуникативные действия, универсальные регулятивные технологические действия.

У обучающихся формируются следующие **универсальные познавательные технологические действия** :

проводятся сравнения соревновательных упражнений олимпийских игр древности и современных олимпийских игр, выявляются их общность и своеобразие;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводящий пример ее гуманистической направленности;

анализировать влияние физической культуры и спорта на воспитание, сохраняя сохранение личности, сохраняя возможность сохранения вредных привычек;

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

сохраняется причинно-следственная связь между планированием режима и изменениями работоспособности;

соблюдать связь отрицательного нарушения прав человека осанки на состояние здоровья и выявлять причины существования, изучать индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по сохранению и коррекции выявляемых состояний;

сохраняется причинно-следственная связь между уровнем развития физического состояния, состоянием здоровья и функциональными функциями основных систем организма;

наличие причинно-следственной связи между применением высокого давления, физическим воздействием и возможностью возникновения травм ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

Сохраняйте причинно-следственную связь между подготовкой мест на открытых площадках и соблюдайте правила травматизма.

У обучающихся формируются следующие **универсальные коммуникативные технологические действия** :

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников о образцах техники выполнения обучаемых упражнений, правил планирования самостоятельных физических занятий и технической подготовки;

вести наблюдение за использованием вещественных планов, сравнивать их данные с возрастными половыми рекомендациями, составлять измерения на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и наблюдать внешние утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, популярные фазы и элементы движений, подбирать сложные упражнения;

и планировать последовательность решений задач обучения, оценивать эффективность обучения методом сравнения с эталонным образцом;

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

Изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого рисунка, рассматривать и моделировать возникновение ошибок, анализировать возможные причины их проявления, анализировать способы их ограничения.

Для обучающихся формируются следующие **универсальные регулятивные технологические действия** :

составить и реализовать основы комплексов физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявить особенности их воздействия на состояние организма, развитие контроля его резервных возможностей с помощью процедур и установления проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложные-координированные упражнения в международных пространствах;

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно общаться с игроком в таких 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 методы и приемы помощи в зависимости от характера и последствий полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К окончанию обучения **в 5 классе** обучающийся учится:

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

проводить измерения индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и предотвращению ее нарушений, планировать их выполнение в режиме дня;

вести дневник физической культуры и вести в нем наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности,

планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

изучать профилактику утомлений во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, внешней и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры по развитию гибкости, координации и управления телосложением;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и методом «напрыгивания с последующим прыжком сливам» (девочки);

Выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижении по гимнастической бревну ходьбою 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;

Бегите с равномерной скоростью с высоким стартом на учебной дистанции;

техника прыжка в длину с разбега методом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Дополнительные технические действия в других играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием 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, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшим разбегом).

К окончанию обучения **в 6 классе** обучающийся учится:

охарактеризовать современность олимпийских игр как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсудить историю возникновения девиза, символики и ритуалов олимпийских игр;

измерить физические показатели, определить их соответствие возрастным нормам и подобрать подход к их направленному развитию;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по причине воздействия во время самостоятельных занятий физической подготовкой;



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

отобрать упражнения оздоровительной физической культуры и составить из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические счетчики из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы ограничения;

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

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 методом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставлять с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать возможные ограничения;

Выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивать их с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать дополнительные ограничения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Соблюдайте правила и применяйте технические действия в других играх:

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

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разных зонах площадки соперника, использование разученных технических приемов в условиях игровой деятельности);

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

К окончанию обучения **в 7 классе** обучающийся учится:

провести анализ причин зарождения современного олимпийского движения, дать характеристики основных этапов его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить образ жизни в собственную жизнь;

объяснять концепцию «техника физических упражнений», руководить стандартной технической подготовкой при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценки их выполнения с помощью техники;

составить планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределить их по недельным и месячным циклам учебного года, оценить их оздоровительный эффект с «индексом Кетле» и «ортостатической пробы» (с помощью образца);

Выполнить 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 (девушек);

Выполните стойку на голове с опорой на руки и включите ее в акробатический результат из ранее освоенных упражнений (юноши);

Выполнять беговые упражнения с преодолением динамических методов «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

Выполняйте метание воздушного шара с точностью в неподвижную, покачивающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

Осуществить переход с перемещением попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время проведения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставляя с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать меры ограничения (для бесснежных явлений – имитационные переходы);

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

применить и использовать технические действия других игр:

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

волейбол (передача мяча за голову на своих устройствах и через сетку, использование разработанных технических технологий в условиях игровой деятельности);

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

К окончанию обучения *в 8 классе* обучающийся учится:

провести анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, охарактеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать концепцию «всестороннее и включать фундаментальное развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, сохранять связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проведение занятий оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

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

Выполнять гимнастические упражнения на основе ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

Выполнение последовательностей на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руки, кувырка вперед и соскока, наблюдение за их выполнением другими обучающимися необходимо и сопоставление с заданным образцом, анализирование ошибок и обоснование их поведения, нахождение способов ограничения (юноши);

Выполняйте прыжок в сторону с разбега методом «прогнозирования», наблюдайте и анализируйте технические особенности при выполнении других упражнений, выявляйте ошибки и предлагайте способы ограничения;

выполнять задания комплекса ГТО по беговым и техническим легкоатлетическим дисциплинам в соответствии с установленными требованиями к их технике;

Осуществить передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажным ходом, переход к переходу на лыжах быстрым шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных облаков – имитирующая перемещение);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбочки;

Выполняйте технические элементы плавания кролем на груди в соответствии с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

применить и использовать технические действия других игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой легко и с плеча, бросок в корзину двумя руками и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических движений 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 части подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К окончанию обучения *в 9 классе* обучающийся учится:

проявлять принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в соблюдении вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его поведение и производственную деятельность;

разуметь использование подхода туристских туристов как формы здорового образа жизни, соблюдения правил подготовки к пешим походам, требований безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснить концепцию «профессионально-прикладная визуальная культура»;

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

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

исследование контура резервных резервов организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки движения», их использование для планирования индивидуальных режимов спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки;

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);

составить и выполнить гимнастическую комбинацию на высоком перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперед методом «прогущения» (юноши);

создавать и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением элементов пирамиды, степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплексную ритмическую гимнастику с включением элементов художественной гимнастики, упражнения на гибкость и уравновешенность (девушки);

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

Технические элементы из латуни выполняйте в соответствии с дыханием;

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

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей.

## **Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне основного общего образования.**

### **Целевые ориентиры**

#### **1. Гражданское воспитание**

Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.

Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам.

Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.

Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.

Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности, в том числе гуманитарной.

#### **2. Патриотическое воспитание**

Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.

Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.

Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России.

Знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.

Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.

### **3. Духовно-нравственное воспитание**

Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности).

Выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.

Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.

Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.

Проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

### **4. Эстетическое воспитание**

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве.

Проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей.

Сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.

### **5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия**

Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.

Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).

Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.

Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.

Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

## **6. Трудовое воспитание**

Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.

Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний.

Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.

Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность.

Выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.

## **7. Экологическое воспитание**

Понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества.

Сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

Выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе.

Ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

Участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.

## **8. Ценности научного познания**

Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.

Ориентированный в деятельности на систему научных представлений о закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.

Развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде).

Демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Связь с программой воспитания (ценностные ориентиры)
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	3	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>	7
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>	4
Итого по разделу		5		
<b>Физическое совершенствование</b>				
<b>Раздел 1. Физическая оздоровительная деятельность</b>			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	4
1.1	Физическая оздоровительная деятельность	6		
Итого по разделу		6		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a>	
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		3
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика")	8		
2.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	5		4
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10		4
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4		
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	7	<a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>	
Итого по разделу		54		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68		



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
6 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Связь с программой воспитания (ценностные ориентиры)
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	3	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>	7
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>	4
Итого по разделу		5		
<b>Физическое совершенствование</b>				
<b>Раздел 1. Физическая оздоровительная деятельность</b>			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	4
1.1	Физическая оздоровительная деятельность	3		
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a>	
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		3
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика")	10		
2.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	5		4
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10		4
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5		
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	7	<a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>	
Итого по разделу		57		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения по плану	Дата изучения фактически
1	Физическая культура в основной школе	1		
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1		
3	Олимпийские игры древности	1		
4	Режим дня	1		
5	Наблюдение за физическим развитием	1		
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		
7	Определение состояния организма	1		
8	Составление дневника по физической культуре	1		
9	Упражнения утренней зарядки	1		
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		
12	Упражнения по развитию гибкости	1		
13	Упражнения по развитию конкуренции	1		
14	Упражнения на стойках телосложений	1		
15	Кувырок вперед и назад в группировке	1		
16	Кувырок вперед ноги «скрестно»	1		
17	Кувырок назад из стоек на лопатках	1		
18	Опорные прыжки	1		
19	Опорные прыжки	1		
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1		
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1		
23	Бег на больших расстояниях	1		
24	Бег на больших расстояниях	1		
25	Бегите на короткое расстояние	1		
26	Бегите на короткое расстояние	1		
27	Прыжок в взгляд с разбега методом «согнув ноги»	1		
28	Прыжок в взгляд с разбега методом «согнув ноги»	1		

29	Метание воздушного шара в неподвижную мишень	1		
30	Метание воздушного шара вдаль	1		
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		
32	Повороты на лыжах способ переступания	1		
33	Поднимемся в горку на лыжах способом «лесенка»	1		
34	Поднимемся в горку на лыжах способом «лесенка»	1		
35	Спуск на лыжах с пологого склона	1		
36	Техника ловли мяча	1		
37	Техника ловли мяча	1		
38	Техника передачи мяча	1		
39	Техника передачи мяча	1		
40	Ведение мяча стоя на месте	1		
41	Ведение мяча стоя на месте	1		
42	Ведение мяча в движении	1		
43	Ведение мяча в движении	1		
44	Бросок баскетбольного мяча в корзину две руки от груди с места	1		
45	Бросок баскетбольного мяча в корзину две руки от груди с места	1		
46	Технические действия с мячом	1		
47	Технические действия с мячом	1		
48	Прямая нижняя подача мяча	1		
49	Прямая нижняя подача мяча	1		
50	Приём и передача мяча	1		
51	Приём и передача мяча	1		
52	Приём и передача мяча сверху	1		
53	Приём и передача мяча сверху	1		
54	Технические действия с мячом	1		
55	Технические действия с мячом	1		
56	Технические действия с мячом	1		
57	Технические действия с мячом	1		
58	Остановка катящегося мяча внутренних сторон стопы	1		
59	Остановка катящегося мяча внутренних сторон стопы	1		
60	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		
61	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		

63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие актеры	1		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в взгляд с места толчком двух ног. Эстафеты	1		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча массой 150г. Подвижные игры	1		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения по плану	Дата изучения фактически
1	Возрождение Олимпийских игр	1		
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1		
3	История первых олимпийских игр современности	1		
4	Составление дневника физической культуры	1		
5	Физическая подготовка человека	1		
6	Основные показатели физической нагрузки	1		
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в композициях водоёмах.	1		
9	Упражнения для коррекции телосложения	1		
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		
11	Упражнения для сохранения осанки	1		
12	Акробатические определения	1		
13	Акробатические определения	1		

14	Опорные прыжки через гимнастическое козла	1		
15	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		
16	Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1		
17	Упражнения ритмической гимнастики	1		
18	Упражнения ритмической гимнастики	1		
19	Упражнения ритмической гимнастики	1		
20	Начните с опоры на одну руку с последующим ускорением.	1		
21	Начните с опоры на одну руку с последующим ускорением.	1		
22	Спринтерский бег	1		
23	Спринтерский бег	1		
24	Гладкий равномерный бег	1		
25	Гладкий равномерный бег	1		
26	Прыжковые движения: прыжок в высоту с разбега методом «перешагивание».	1		
27	Прыжковые движения: прыжок в высоту с разбега методом «перешагивание».	1		
28	Прыжковые фигуры в рост и высоту	1		
29	Метание воздушного шара по движущейся мишени	1		
30	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		
31	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		
32	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		
33	Упражнения лыжной подготовки	1		
34	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		
35	Передвижение в стойке баскетболиста	1		
36	Передвижение в стойке баскетболиста	1		
37	Прыжки вверх толчком одного ногой	1		
38	Прыжки вверх толчком одного ногой	1		
39	Остановка двумя шагами и прыжками	1		
40	Остановка двумя шагами и прыжками	1		
41	Упражнения в ведении мяча	1		
42	Упражнения в ведении мяча	1		
43	Упражнения на передачу и броски мяча	1		
44	Упражнения на передачу и броски мяча	1		
45	Игровая деятельность с использованием технических приемов	1		
46	Игровая деятельность с использованием технических приемов	1		
47	Приём мяча двумя руками в разных зонах на площадке	1		
48	Приём мяча двумя руками в разных зонах на площадке	1		

49	Передача мяча двумя руками в разных зонах на площадке	1		
50	Передача мяча двумя руками в разных зонах на площадке	1		
51	Игровая деятельность с использованием технических приемов при подаче мяча	1		
52	Игровая деятельность с использованием технических приемов при подаче мяча	1		
53	Игровые действия с использованием мяча снизу и сверху.	1		
54	Игровые действия с использованием мяча снизу и сверху.	1		
55	Игровая деятельность с использованием технических приемов передачи мяча и сверху.	1		
56	Игровая деятельность с использованием технических приемов передачи мяча и сверху.	1		
57	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		
58	Удар по катящемуся мячу с разбега			
59	Игровые действия с использованием технических приемов фиксации мяча	1		
60	Игровая деятельность с использованием технических приемов передачи мяча	1		
61	Игровая деятельность с использованием технических приемов передачи мяча	1		
62	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила соблюдения соблюдения нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.	1		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокое перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в взгляд с места толчком двух ног. Эстафеты	1		

97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №19» г.  
Брянска**

Выписка из образовательной программы начального  
общего образования

<b>Рассмотрено</b> на заседании МО начальных классов Протокол № 1 от «29» августа 2023 г. Руководитель МО _____/Е. Н. Костыгина/	<b>Согласовано</b> Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №19» г. Брянска _____/ Т.В.Никишонкова / от «30» августа 2023 г.	<b>Выписка верна</b> 30.08.2023г.  Директор МБОУ «СОШ № 19» г. Брянска Н.В.Попченко
--	--	---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00BEC2694DECF64F37A7F65BDDF86478B  
Владелец: Попченко Наталья Валерьевна  
Действителен: с 30.05.2023 до 22.08.2024

**Рабочая программа учебного  
предмета**

**«Физическая культура»**

**на уровень начального общего  
образования (соответствует  
ФГОС)**

**Срок освоения: 4 года (7-9 класс)**

**Составитель: Евсигнеева А. В.,  
учитель физической культуры**

**2023**



**Приложение к рабочей программе по физической культуре**  
**Поурочное планирование для 7класса на 2023-2024 учебный год**

В соответствии с Основной образовательной программой школы и календарным учебным графиком МБОУ «СОШ №19» г. Брянска на 2023-2024 учебный год поурочное планирование для 7 класса составлено на 68 часов.

№ урока	Тема урока	Кол – во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	<b>Легкая атлетика</b> Инструктаж по ТБ	1		
2	Стартовый разбег Бег 30м.	1		
3	Высокий старт бег 30м на результат	1		
4	Высокий старт Бег 60м.	1		
5	Финальное усилие. Бег 60м на результат	1		
6	Специально беговые упражнения	1		
7	Метание мяча на дальность (замах).	1		
8	Метание мяча на дальность (выпуск снаряда).	1		
9	Метание мяча на дальность на результат.	1		
10	Прыжок в длину с места (отталкивание).	1		
11	Прыжок в длину с места (приземление).	1		
12	Прыжок в длину с места на результат.	1		
13	Длительный бег. Развитие выносливости.	1		
14	Развитие силовой выносливости Бег 1000м.	1		
15	Кроссовая подготовка (1000м.)	1		
16	<b>Баскетбол</b> Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
17	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		

	Ловля и передача мяча в тройках.			
18	Ведение мяча на месте. В движении и с изменением направления движения	1		
19	Броски мяча одной рукой от плеча. Штрафной бросок.	1		
20	Штрафной бросок на результат.	1		
21	Тактика свободного нападения. Ведения мяча.	1		
22	Сочетание ловли и передачи мяча на месте обводка четырех стоек.	1		
23	Ведения мяча в движении с изменениям направления.	1		
24	Позиционное нападение.	1		
25	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения.	1		
26	Нападение быстрым прорывом. ОРУ с мячом.	1		
27	Взаимодействие двух игроков. Учебная игра	1		
28	Игровые задания Челночный бег с ведением мяча.	1		
29	Развитие кондиционных и координационных способностей. Бег с ускорением «сериями» на 20,30,60м.	1		
30	<b>Гимнастика</b> Инструктаж по ТБ.	1		
31	Акробатические упражнения Кувырок вперед.	1		
32	Акробатические упражнения Кувырок назад.	1		
33	Акробатические упражнения стойка на лопатках.	1		
34	Акробатические упражнения стойка на лопатках, стойка на голове с помощью.	1		
35	Развитие гибкости. «Мостик» из положения стоя с помощью	1		
36	Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	1		
37	Развитие силовых способностей. ОРУ на осанку.	1		

38	Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой.	1		
39	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
40	<b>Спортивные игры: Волейбол</b> Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
41	Прием и передача мяча с низу и сверху двумя руками над собой .	1		
42	Прием и передача мяча с низу двумя руками в парах.	1		
43	Прием и передача с верху двумя руками в парах.	1		
44	Прием и передача мяча через сетку.	1		
45	Прием и передача мяча с низу двумя руками через сетку.	1		
46	Прием и передача с верху двумя руками через сетку.	1		
47	Нижняя подача мяча с расстояния 3-6м. Подача мяча с линии подачи	1		
48	Развитие координационных способностей	1		
49	Нижняя подача мяча с расстояния 3-6м.	1		
50	Подача мяча с линии подачи зачет.	1		
51	Верхняя прямая и нижняя подача Нападающий удар	1		
52	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.	1		
53	Верхняя прямая и нижняя подача Нападающий удар	1		
54	<b>Легкая атлетика</b> Инструктаж по ТБ Чередование бега и ходьбы	1		
55	Развитие выносливости. Специально беговые упражнения	1		

56	Прыжок в длину с места (отталкивание, приземление).	1		
57	Прыжки в длину с места зачет.	1		
58	Низкий старт. Бег с ускорением 30м.	1		
59	Бег 30 м. на результат.	1		
60	Высокий старт бег 60м. Развитие скоростных способностей	1		
61	Финальное усилие.	1		
62	Бег 60м на результат	1		
63	Кроссовая подготовка (1500м)	1		
64	Метание малого мяча на результат (замах)	1		
65	Метание малого мяча на результат (выпуск снаряда)	1		
66	Метание малого мяча на результат	1		
67	Кроссовая подготовка			
68	Кросс по пересеченной местности			

## Приложение к рабочей программе по физической культуре

### Поурочное планирование для 8а-8б класса на 2023-2024 учебный год

В соответствии с Основной образовательной программой школы и календарным учебным графиком МБОУ «СОШ №19» г. Брянска на 2023-2024 учебный год поурочное планирование для 8а и 8б класса составлено на 68 часов.

№ урока	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			планируемая	фактическая
1	<b>Легкая атлетика</b> Инструктаж по ТБ.	1		
2	Бег с ускорением 30м.	1		
3	Бег с ускорением 30м. на результат.	1		
4	Бег с ускорением 60м.	1		
5	Бег с ускорением 60м. на результат.	1		
6	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность(замах)	1		
7	Метание мяча на дальность(выпуск снаряда)	1		
8	Метание мяча на дальность на результат.	1		
9	Бег на длинные дистанции 1000м.	1		
10	Равномерный бег до 15 мин.	1		
11	Чередование бега и ходьбы. Челночный бег 4х9м.	1		
12	Развитие выносливости до 15 мин. - 20 мин.	1		
13	Прыжок в длину с места (отталкивание).	1		
14	Прыжок в длину с места (приземление).	1		
15	Прыжок в длину на результат.	1		
16	<b>Спортивные игры: Баскетбол</b> Инструктаж по ТБ на занятиях баскетбола	1		
17	Стойки и перемещения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча	1		
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		
19	Ведения мяча на месте правой и левой рукой.	1		
20	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1		

21	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и с изменение направления движения.	1		
22	Броски мяча от груди двумя руками на месте и в движении.	1		
23	Броски мяча от плеча одной рукой.	1		
24	Штрафной бросок.	1		
25	Броски мяча от плеча одной рукой от плеча. Штрафной бросок .	1		
26	Штрафной бросок на результат.	1		
27	Тактические командные действия. Игровые задания.	1		
28	Взаимодействие двух игроков, учебная игра по упрощенным правилам.	1		
29	Игровые задания. Учебная игра	1		
30	Развитие силовых способностей и прыгучести. Учебная игра.	1		
31	<b>Гимнастика</b> Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1		
32	Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад.	1		
33	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, стойка на голове с помощью, «мостик» с положения стоя с помощью.	1		
34	Строевые упражнения. Висы подтягивание на высокой перекладине и низкой.	1		
35	Развитие скоростно-силовых способностей. Стойка на руках, полушпагат.	1		
36	Развитие силовых способностей пресс за 30 сек.	1		
37	Акробатические упражнения. Стойка на голове согнув ноги с помощью, «мостик».	1		
38	Акробатические упражнения. Стойка на голове согнув ноги, «мостик», полушпагат.	1		
39	Акробатика. Сочетание ранее изученных элементов.	1		
40	<b>Спортивные игры: Волейбол</b> Инструктаж по ТБ на уроках волейбола Правила игры в волейбол.	1		
41	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча над собой сверху двумя руками.	1		
42	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1		
43	Прием и передача мяча сверху в парах.	1		
44	Прием и передача мяча сверху в парах.	1		

45	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах через сетку.	1		
46	Развитие кондиционных и координационных способностей	1		
47	Нижняя подача мяча с 3м. от сетки.	1		
48	Нижняя подача мяча с 6м. от сетки.	1		
49	Нижняя подача мяча и приём мяча. Нападающий удар.	1		
50	Нижняя подача мяча с линии подачи. Учебная игра.	1		
51	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра.	1		
52	Учебная игра в волейбол.			
53	<b>Легкая атлетика</b> Инструктаж по ТБ.	1		
54	Бег в умеренном темпе. Челночный бег 4x10м.	1		
55	Развитие скоростных способностей.	1		
56	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1		
57	Прыжок в длину с места (отталкивание).	1		
58	Прыжок в длину с места (приземление).	1		
59	Прыжок в длину с места на результат	1		
60	Низкий старт. Бег с ускорением 30м.	1		
61	Бег с ускорением 30м. на результат.	1		
62	Высокий старт 60м.	1		
63	Высокий старт 60м на результат	1		
64	Метание мяча на дальность(замах).	1		
65	Метание мяча на дальность (выброс снаряда).	1		
66	Метание мяча на дальность на результат	1		
67	Кроссовая подготовка	1		
68	Бег по пересеченной местности			

## Приложение к рабочей программе по физической культуре

### Поурочное планирование для 9а-9б класса на 2023-2024 учебный год

В соответствии с Основной образовательной программой школы и календарным учебным графиком МБОУ «СОШ №19» г. Брянска на 2023-2024 учебный год поурочное планирование для 9а-9б класса составлено на 68 часов.

№ урока	Тема урока	Кол – во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	<b>Легкая атлетика</b> Инструктаж по ТБ	1		
2	Стартовый разбег Бег 30м.	1		
3	Высокий старт бег 30м на результат	1		
4	Высокий старт Бег 60м.	1		
5	Финальное усилие. Бег 60м на результат	1		
6	Специально беговые упражнения	1		
7	Метание мяча на дальность (замах).	1		
8	Метание мяча на дальность (выпуск снаряда).	1		
9	Метание мяча на дальность на результат.	1		
10	Прыжок в длину с места (отталкивание).	1		
11	Прыжок в длину с места (приземление).	1		
12	Прыжок в длину с места на результат.	1		
13	Длительный бег. Развитие выносливости.	1		
14	Развитие силовой выносливости Бег 1000м.	1		
15	Кроссовая подготовка (1000м.)	1		
16	<b>Баскетбол</b> Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	02.11.22 (а, б)	
17	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча в тройках.	1	08.11.22(а) 07.11.22(б)	



18	Ведение мяча на месте. В движении и с изменением направления движения	1		
19	Броски мяча одной рукой от плеча. Штрафной бросок.	1		
20	Штрафной бросок на результат.	1		
21	Тактика свободного нападения. Ведения мяча.	1		
22	Сочетание ловли и передачи мяча на месте обводка четырех стоек.	1		
23	Ведения мяча в движении с изменениям направления.	1		
24	Позиционное нападение.	1		
25	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения.	1		
26	Нападение быстрым прорывом. ОРУ с мячом.	1		
27	Взаимодействие двух игроков. Учебная игра	1		
28	Игровые задания Челночный бег с ведением мяча.	1		
29	Развитие кондиционных и координационных способностей. Бег с ускорением «сериями» на 20,30,60м.	1		
30	<b>Гимнастика</b> Инструктаж по ТБ. Акробатика. Кувырок вперед и назад.	1		
31	Акробатические упражнения Кувырок вперед, назад.	1		
32	Акробатические упражнения стойка на лопатках , стойка на голове с помощью.	1		
33	Развитие гибкости. «Мостик» из положения стоя с помощью	1		
34	Упражнения в вися и упорах..	1		
35	Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	1		
36	Развитие силовых способностей. ОРУ на осанку.	1		
37	Прыжки со скакалкой.	1		

38	<b>Спортивные игры: Волейбол</b> Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
39	Прием и передача мяча с низу и сверху двумя руками над собой	1		
40	Прием и передача мяча снизу двумя руками в парах.	1		
41	Прием и передача сверху двумя руками в парах.	1		
42	Прием и передача мяча через сетку.	1		
43	Прием и передача мяча снизу двумя руками через сетку.	1		
44	Прием и передача сверху двумя руками через сетку.	1		
45	Нижняя подача мяча с расстояния 3-6м. Подача мяча с линии подачи	1		
46	Развитие координационных способностей	1		
47	Нижняя подача мяча с расстояния 3-6м.	1		
48	Подача мяча с линии подачи зачет.	1		
49	Верхняя прямая и нижняя подача Нападающий удар	1		
50	Верхняя прямая и нижняя подача Нападающий удар	1		
51	Верхняя прямая и нижняя подача. Учебная игра			
52	<b>Легкая атлетика</b> Инструктаж по ТБ Чередование бега и ходьбы	1		
53	Развитие выносливости. Специально беговые упражнения	1		
54	Прыжок в длину с места (отталкивание, приземление).	1		
55	Прыжки в длину с места	1		
56	Эстафетный бег	1		
57	Бег с ускорением 30м.	1		
58	Бег 30 м. на результат.	1		

59	Высокий старт бег 60м. Развитие скоростных способностей	1		
60	Финальное усилие. Бег 60м на результат.	1		
61	Метание малого мяча на дальность	1		
62	Метание малого мяча на результат	1		
63	Кроссовая подготовка (1500м)	1		
64	Кроссовая подготовка (2000м)	1		