

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 13 города Донецка»

РАССМОТРЕНО  
На заседании  
Педагогического совета  
Протокол от 20.08 №1  
Руководитель ШМО



СОГЛАСОВАНО  
Зам. Директора  
Петрова Н.В.



« 31 » 08 2023г

09.01.2024



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Школа № 13  
города Донецка»

Горбачёва Н.И.



2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
(вариативный компонент внеурочной деятельности)  
на уровень основного общего образования  
(5-9 класс)

Рабочую программу составила:  
Ярошенко Т. В.  
Учитель по физической культуре

г. Донецк, 2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по

физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

.Третий час с 5 по 9 класс проводится за счет внеурочной деятельности.

#### **Актуальность и перспективность курса**

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра

способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

**Цель программы:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные**

1. Обучить новым двигательным действиям для использования их в прикладных целях.
2. Обучить основным приёмам техники и тактики спортивных игр.
3. Сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом.
4. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
5. Вооружить знаниями по истории развития некоторых видов спорта и правилам игры.
6. Содействовать укреплению здоровья учащихся

#### **Развивающие**

1. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость.
2. Развивать двигательные способности детей посредством подвижных игр и занятий спортом.
3. Развивать логическое мышление, способность рассчитывать, прогнозировать и предугадывать ситуацию.
4. Развивать этические и эстетические вкусы.

#### **Воспитательные**

1. Воспитывать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.
2. Воспитывать сильные черты личности, таких как воля к победе, решительность, стойкость, выносливость, выдержка, терпение, находчивость, трудолюбие, а также коллективизм, коммуникабельность, взаимовыручка.

## **Возрастная группа обучающихся, на которую ориентированы занятия**

Программа ориентирована на обучающихся 5 – 9 классов (10 – 14 лет) и составлена с учетом возможностей учащихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Программа состоит из разделов. В каждом разделе даны темы занятий, определено содержание практических работ и упражнений, а также перечислены основные требования к знаниям и умениям учащихся. Большинство разделов программы изучается с 5 по 9 классы. Учитель, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использует опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых.

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе

определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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;

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;

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

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

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

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

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

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

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию 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 способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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



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

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

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

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

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

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

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

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

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

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

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

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися 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 обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (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 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;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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.

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			5кл	6кл	7кл	8кл	9кл
		Всего	Контрольные работы	Практические работы					
	Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность								
1.1	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			12	12	12	12	12
1.2	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12			12	12	12	14	14
1.3	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			10	10	10	8	8
	Общее количество часов по программе	34			34	34	34	34	34

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

№ п/п	Кол- во уроко в в теме	Тема урока	Количество часов			Дата изучения				Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Всего	Контро льные работы	Практи ческие работы	5-А		5-Б		
						По плану	По факту	По плану	По факту	
		<b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>34</b>							
		<b>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол</b>	<b>12</b>							
1	1	Техника ловли мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека»bo oks
2	2	Техника передачи мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека»bo oks
3	3	Техника передачи мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека»bo oks
4	4	Ведение мяча стоя на месте	1		1					fk12.ru»Медиатека»bo oks
5	5	Ведение мяча стоя на месте	1		1					fk12.ru»Медиатека»bo oks

6	6	Ведение мяча в движении	1		1					fk12.ru»Медиатека»bo oks
7	7	Ведение мяча в движении	1		1					fk12.ru»Медиатека»bo oks
8	8	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1					fk12.ru»Медиатека»bo oks
9	9	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1					fk12.ru»Медиатека»bo oks
10	10	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1					
11	11	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1					
12	12	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1					
		<b>Модуль «Спортивные игры». Волейбол</b>	<b>12</b>							
13	1	Технические действия с мячом	1		1					fk12.ru»Медиатека»bo oks
14	2	Технические действия с мячом	1		1					fk12.ru»Медиатека»bo oks

15	3	Прямая нижняя подача мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
16	4	Прямая нижняя подача мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
17	5	Приём и передача мяча снизу	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
18	6	Приём и передача мяча снизу	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
19	7	Приём и передача мяча сверху	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
20	8	Приём и передача мяча сверху	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
21	9	Технические действия с мячом	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
22	10	Технические действия с мячом	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
23	11	Технические действия с мячом	1		1					
24	12	Технические действия с мячом	1		1					
		<b>Модуль «Спортивные игры». Футбол</b>	<b>10</b>							

25	1	Технические действия с мячом	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
26	2	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
27	3	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
28	4	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
29	5	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
30	6	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
31	7	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
32	8	Обводка мячом ориентиров	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
33	9	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		1					
34	10	Обводка мячом ориентиров	1		1					



6 КЛАСС

№ п/п	Кол-во уроков в теме	Тема урока	Количество часов			Дата изучения				Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Всего	Контрольные работы	Практические работы	6-А		6-Б		
						По плану	По факту	По плану	По факту	
		<b>Раздел1. Спортивно-оздоровительная деятельность</b> <b>Модуль Спортивные игры «Баскетбол»</b>	<b>34</b>							
1	1	Передвижение в стойке баскетболиста	1		1					fk12.ru»Медиатека »books
2	2	Передвижение в стойке баскетболиста	1		1					fk12.ru»Медиатека »books
3	3	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		1					fk12.ru»Медиатека »books
4	4	Остановка двумя шагами и прыжком	1		1					fk12.ru»Медиатека »books
5	5	Упражнения в ведении мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека »books

6	6	Упражнения в ведении мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека »books
7	7	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека »books
8	8	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека »books
9	9	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека »books
10	10	Упражнения на передачу и броски мяча								
11	11	Игровая деятельность с использованием технических приёмов								
12	12	Игровая деятельность с использованием технических приёмов								
		<b>Модуль Спортивные игры «Волейбол»</b>	<b>12</b>							
13	1	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1					fk12.ru»Медиатека »books
14	2	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1					fk12.ru»Медиатека »books
15	3	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1					fk12.ru»Медиатека »books

16	4	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1					fk12.ru»Медиатека »books
17	5	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1					fk12.ru»Медиатека »books
18	6	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека »books
19	7	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека »books
20	8	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1					fk12.ru»Медиатека »books
21	9	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1					fk12.ru»Медиатека »books
22	10	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1					
23	11	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1					
24	12	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1					
		<b>Модуль Спортивные игры «Футбол»</b>	<b>10</b>							

25	1	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1					fk12.ru»Медиатека »books
26	2	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1					fk12.ru»Медиатека »books
27	3	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека »books
28	4	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека »books
29	5	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека »books
30	6	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		1					fk12.ru»Медиатека »books
31	7	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		1					
32	8	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		1					
33	9	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		1					
34	10	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		1					

7 КЛАСС

№ п/п	Кол-во уроков в теме	Тема урока	Количество часов			Дата изучения				Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Всего	Контрольные работы	Практические работы	7-А		7-Б		
						По плану	По факту	По плану	По факту	
		ФИЗЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. РАЗДЕЛ 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1							
		<b>Модуль Спортивные игры. «Баскетбол»</b>	<b>12</b>							
1	1	Передача мяча после отскока от пола	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
2	2	Передача мяча после отскока от пола	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
3	3	Ловля мяча после отскока от пола	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
4	4	Ловля мяча после отскока от пола	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
5	5	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1					fk12.ru»Медиатека»books

6	6	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1					fk12.ru»Медиатека»b ooks
7	7	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1					fk12.ru»Медиатека»b ooks
8	8	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1					fk12.ru»Медиатека»b ooks
9	9	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1					
10	10	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1					
11	11	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1					
12	12	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1					
		<b>Модуль Спортивные игры. «Волейбол»</b>	<b>12</b>							
13	1	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1					fk12.ru»Медиатека»b ooks
14	2	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1					fk12.ru»Медиатека»b ooks
15	3	Верхняя прямая подача мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека»b ooks

16	4	Верхняя прямая подача мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека»b ooks
17	5	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1					fk12.ru»Медиатека»b ooks
18	6	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1					fk12.ru»Медиатека»b ooks
19	7	Перевод мяча за голову	1		1					fk12.ru»Медиатека»b ooks
20	8	Перевод мяча за голову	1		1					fk12.ru»Медиатека»b ooks
21	9	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1					fk12.ru»Медиатека»b ooks
22	10	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1					
23	11	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1					
24	12	Перевод мяча за голову	1		1					
		<b>Модуль Спортивные игры. «Футбол»</b>	<b>10</b>							
25	1	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1					fk12.ru»Медиатека»b ooks

26	2	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
27	3	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
28	4	Тактические действия при выполнении углового удара	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
29	5	Тактические действия при выполнении углового удара	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
30	6	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
31	7	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
32	8	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
33	9	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1					
34	10	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1					



## 8 КЛАСС

№ п/п	Кол- во часо в в теме	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Всего	Контро льные работы	Практич еские работы	По плану	По факту	
		<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> <b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>			1			fk12.ru»Медиатека»book s
		<b>Модуль Спортивные игры« Баскетбол»</b>	<b>12</b>					
1	1	Повороты с мячом на месте	1		1			fk12.ru»Медиатека»book s
2	2	Повороты с мячом на месте	1		1			fk12.ru»Медиатека»book s
3	3	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1			fk12.ru»Медиатека»book s
4	4	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1			fk12.ru»Медиатека»book s
5	5	Передача мяча одной рукой снизу	1		1			fk12.ru»Медиатека»book s

6	6	Передача мяча одной рукой снизу	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
7	7	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
8	8	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
9	9	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
10	10	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
11	11	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1			
12	12	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1			
		<b>Модуль Спортивные игры «Волейбол»</b>	<b>14</b>					
13	1	Прямой нападающий удар	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
14	2	Прямой нападающий удар	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
15	3	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1			fk12.ru»Медиатека»books

16	4	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
17	5	Тактические действия в защите	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
18	6	Тактические действия в защите	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
19	7	Тактические действия в нападении	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
20	8	Тактические действия в нападении	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
21	9	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
22	10	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1			
23	11	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1			
24	12	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1			
25	13	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1			

26	14	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1			
		<b>Модуль Спортивные игры «Футбол»</b>	<b>8</b>					
27	1	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
28	2	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
29	3	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
30	4	Правила игры в мини-футбол	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
31	5	Правила игры в мини-футбол	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
32	6	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
33	7	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1			fk12.ru»Медиатека»books
34	8	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1			

**9 КЛАСС**

№ п/п	Кол-во часов в теме	Тема урока	Количество часов			Дата изучения				Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Всего	Контрольные работы	Практические работы	9-А		9-Б		
						По плану	По факту	По плану	По факту	
		<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> <b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>								fk12.ru»Медиатека»books
		<b>Модуль Спортивные игры « Баскетбол»</b>	<b>12</b>							
1	1	Ведение мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
2	2	Ведение мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
3	3	Передача мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
4	4	Передача мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
5	5	Приемы и броски мяча на месте	1		1					fk12.ru»Медиатека»books

6	6	Приемы и броски мяча на месте	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
7	7	Приемы и броски мяча в прыжке	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
8	8	Приемы и броски мяча после ведения	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
9	9	Приемы и броски мяча после ведения	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
10	10	Приемы и броски мяча в прыжке	1		1					
11	11	Приемы и броски мяча после ведения	1		1					
12	12	Приемы и броски мяча после ведения	1		1					
		<b>Модуль Спортивные игры « Волейбол»</b>	<b>14</b>							
13	1	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
14	2	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
15	3	Приёмы и передачи мяча на месте	1		1					fk12.ru»Медиатека»books

16	4	Приёмы и передачи мяча на месте	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
17	5	Приёмы и передачи в движении	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
18	6	Приёмы и передачи в движении	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
19	7	Удары	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
20	8	Удары	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
21	9	Блокировка	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
22	10	Блокировка	1		1					fk12.ru»Медиатека»books
23	11	Удары	1		1					
24	12	Блокировка	1		1					
25	13	Удары	1		1					
26	14	Блокировка	1		1					

		<b>Модуль Спортивные игры « Футбол»</b>	8							
27	1	Ведение мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека»bo oks
28	2	Ведение мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека»bo oks
29	3	Приемы мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека»bo oks
30	4	Передачи мяча	1		1					fk12.ru»Медиатека»bo oks
31	5	Остановки и удары по мячу с места	1		1					fk12.ru»Медиатека»bo oks
32	6	Остановки и удары по мячу в движении	1		1					fk12.ru»Медиатека»bo oks
33	7	Остановки и удары по мячу в движении	1		1					
34	8	Остановки и удары по мячу в движении	1		1					



