Государственное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №484 Московского района Санкт-Петербурга

«Утверждаю» Директор Ефимова М.Ю. Приказ от 30.08.2023 № 327-оу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(для 5-9 классов)

(Приложение 1 к ОП ООО в соответствии с ФОП и ФГОС 2021)

Пояснительная записка

Целью курса являются:

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Дисциплина "Физическая культура" направлена на содействие активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

Задачи

Изучение предмета "Физическая культура" направлено на реализацию 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. Дисциплина "Физическая культура" выступает в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» в 5 классе на базовом уровне на ступени основного общего образования отводится 68 базовых часов из расчёта 2 часа в неделю. Из части , формируемой участниками образовательных отношений добавлен 1 час в неделю (34 часа в год) на модули "Спорт" и "Спортивные игры" .

На изучение предмета «Физическая культура» в 6 классе на базовом уровне на ступени основного общего образования отводится 68 часов из расчёта 2 часа в неделю.

На изучение предмета «Физическая культура» в 7 классе на базовом уровне на ступени основного общего образования отводится 68 базовых часов из расчёта 2 часа в неделю. . Из части , формируемой участниками образовательных отношений добавлен 1 час в неделю (34 часа в год) на модули "Спорт" и "Спортивные игры" .

На изучение предмета «Физическая культура» в 8 классе на базовом уровне на ступени основного общего образования отводится 102 часа из расчёта 3 часа в неделю.

На изучение предмета «Физическая культура» в 9 классе на базовом уровне на ступени основного общего образования отводится 102 часа из расчёта 3 часа в неделю.

Используемый учебно-методический комплект

Матвеев А.П. Физическая культура: учебник для 5 класса - М.: АО "Издательство Просвещение", 2023

Виленский М.Я., Туревский И.М, Торочкова Т.Ю. Физическая культура: учебник для 5 -7 классов — М.: АО «Издательство Просвещение», 2018,2019,2021 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 8 — 9 классов — М.: АО «Издательство В.И.Лях Физическая культура 8-9класс.-М., Просвещение, 2019.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура»

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укрепленииздоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия с сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре.

<u>Естественные основы</u>. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Культурно-исторические основы. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

<u>Приёмы закаливания.</u> Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

<u>Баскетбол</u>. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка прыжком и двумя шагами. Повороты без мяча и с мячом с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с активным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной рукой от плеча с места и в движении с сопротивлением защитника. Максимальное расстояние 5,5 м. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в

нападении и защите через «заслон». Игра по упрощённым правилам баскетбола. Терминология игры: техника ловли, передачи, ведения мяча и броска. Тактика нападений и защиты. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при игре в баскетбол.

Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощённым правилам волейбола. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метания мяча в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме и т.д. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение с изменением позиций. Терминология волейбола: техника приёма мяча, подачи мяча, передачи мяча. Правила и организация игры в волейбол.

Гимнастика. Строевые упражнения: выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики: с набивным мячом, гантелями 3-5 кг., тренажёрами, эспандерами. Девочки: с обручами, большим мячом, палками, тренажёрами. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесомвне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см.) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов(конь в ширину, высота 110 см.). Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Лазанье по канату, подтягивания, упражнения в висах и упорах. Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических снарядов. Прыжки через короткую и длинную скакалку. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; техника гимнастических упражнений и демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

<u>Лёгкая атлетика</u>. Низкий старт до 30м., бег с ускорением от 70 до 80 м., 100м. скоростной бег до 70м., бег на результат 60м.100м Длительный бег в равномерном. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с 3 шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м.) с расстояния 12-14 м. Метание

мяча весом 150 г. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние. Метание мяча в цель. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Всевозможные прыжки и многоскоки. Челночный бег. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения обязательного минимума содержания курса «Физическая культура» учащиеся по окончании

должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Личностные

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебнопознавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для

организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Тематическое планирование 5 класс

№	Порродика пориода, тами	Обще е кол- во часов	Количес тво оценочн ых процеду	Электронн ые образовате льные ресурсы	Основные виды деятельности
7/15	Название раздела, темы		p		
Знан	ия о физической культуре – в	процесс	е урока		
	собы самостоятельной деятель цессе урока	ности —	В		
Оздо урок	ровительная физическая куль а	гура — в	процессе		
Физ	ическое совершенствование				
Спој	ртивно-оздоровительная физич	неская ку	льтура (68	часов)	
Лёгь	сая атлетика (47 часов)				
	Бег на короткую дистанцию	9	5	https://do2.r cokoit.ru	Выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию
1	Бег на длинную дистанцию	5	2	https://do2.r cokoit.ru	Выполнять равномерный бег
3	Метание мяча	8	4	https://do2.r cokoit.ru	Демонстрирова ть технику метания мяча
4	Прыжок в высоту	4	2	https://do2.r cokoit.ru	Демонстрирова ть технику прыжка в высоту
5	Прыжок в длину с места	6	4	https://do2.r cokoit.ru	Выполнять прыжок в длину с места
6	Прыжки через скакалку	8	4	https://do2.r cokoit.ru	Демонстрирова ть технику прыжков через скакалку с

					изменяющейся
					скоростью
					вращения
					Бращения
	Челночный бег	3	1	https://do2.r	Выполнять
_				cokoit.ru	челночный бег
7					
	Метание мяча в цель	4	2	https://do2.r	Демонстрирова
				cokoit.ru	ть технику
					метания мяча в
8					цель
Поді	вижные игры (7 часов)				
	Подвижные игры с	2		https://do2.r	Участвовать в
	метанием, и бегом			cokoit.ru	подвижных
					играх
9		_			-
	Подвижные игры с бегом, и	2		https://do2.r	Использовать
	на внимание			cokoit.ru	подвижные
					игры для
					развития
					основных
					физических
10					качеств
10	Подвижные игры с бегом,	3	1	https://do2.r	Проявлять
	и прыжками			cokoit.ru	положительные
	прыжками			cokon.ru	качества
					личности в
					процессе
					игровой
11					деятельности
Гимі	настика с основами акробатик	си (10 ча	сов)		
	Группировка, перекаты	1		https://do2.r	Совершенствов
				cokoit.ru	ать технику
1.0					группировки
12	C "	1	1	1.4 //1.2	
	Стойка на лопатках,	1	1	https://do2.r	Демонстрирова
	перекаты			cokoit.ru	ть технику
13					перекатов
	Стойка на лопатках,	1		https://do2.r	Выполнять
	гимнастический мост			cokoit.ru	стойку на
					лопатках
14					

	Гимнастический мост из	1	1	https://do2.r	Демонстрирова
	положения стоя с помощью			cokoit.ru	ТЬ
					гимнастически
15					й мост
13	Кувырок вперёд, назад	2		https://do2.r	Выполнять
				cokoit.ru	кувырок вперёд
16					
	Строевые упражнения.	4	2	https://do2.r	Демонстрирова
	Лазание по канату			cokoit.ru	ть лазание по
17					канату
	Резерв	4			
18	1 3342				
Итог	го 68 часов				
Чэст	ь формируемая участниками с	าศกรรคย	2TA // LULIV OT	гионцений (34 г	uaca)
laci	в формирусмая участниками с	оразов	атслыных от	пошении (34	laca)
спо	ртивные игры (34 часа)				
	П	1		1-44//-12	D
	Правила техники	1		https://do2.r	Выполнять
	безопасности при			cokoit.ru	броски мяча в
	выполнении упражнений с				парах.
	мячами. Броски мяча в				
19	парах.				
	Броски мяча в парах.	2	1	https://do2.r	Демонстрирова
20	Переход.			cokoit.ru	ть переход
20	Franklin Habita Maya wa	2	1	https://do2.n	Поможетическо
Ì	Броски и ловля мяча на	2	1	https://do2.r	Демонстрирова
	месте и после			cokoit.ru	ть ловлю мяча
	перемещения.				после
21					перемещения
	Подача мяча. Правила игры	2	1	https://do2.r	Называть
	в волейбол			cokoit.ru	основные
Ì					правила игры в
22					пионербол
22	П П "	2	1	1-44//1 2	D
ı	Подача мяча. Приём мяча	2	1	https://do2.r	Выполнять
23	после подачи на месте.			cokoit.ru	подачу мяча
	Действия игрока после	3	1	https://do2.r	Демонстрирова
	приёма мяча. Передачи			cokoit.ru	ть передачи
2.	мяча в парах.				мяча в парах
24					

25	Передача мяча внутри команды. Передача мяча через сетку с места.	3		https://do2.r cokoit.ru	Выполнять передачи мячи внутри команды
26	Приём подачи, передача к сетке.	3	1	https://do2.r cokoit.ru	Демонстрирова ть приём подачи, передача к сетке.
27	Броски мяча из-за головы с активным движением кистей.	2		https://do2.r cokoit.ru	Выполнять броски мяча изза головы с активным движением кистей.
28	Передача мяча через сетку в прыжке.	3	1	https://do2.r cokoit.ru	Выполнять передачу мяча через сетку в прыжке
29	Нападающий бросок через сетку с места и после двух передач в прыжке.	3	1	https://do2.r cokoit.ru	Демонстрирова ть сочетание шагов при выполнении нападающего удара
30	Блокирование нападающего броска.	1	1	https://do2.r cokoit.ru	Выполнять блокирование
31	Игра в волейбол	3		https://do2.r cokoit.ru	Демонстрирова ть основные приёмы в игре
32	Резерв	4			
Итог	го – 102 часа	•		•	

Тематическое планирование 6 класс

		Общ	Количе	Электронны	Основные виды
№	Название раздела, темы	ee	ство	e	деятельности

				T	
		коли	оценоч	образовател	
		чест	ных	ьные	
		во	процед	ресурсы	
		часо	ур		
		В	Jr		
		ь			
Знан	ия о физической культуре – в проце	ecce ypo	ока		
Спос	собы самостоятельной деятельности	– в пр	оцессе уро	ока	
Физи	ическое совершенствование 68 часов	В			
Спор	отивно-оздоровительная деятельнос	ТЬ			
Мод	уль «Лёгкая атлетика» (28 часов)				
	Бег на короткую дистанцию	7	5	https://do2.rc	Демонстрировать
				okoit.ru	технику бега на
				011011111	короткую
					- ·
					дистанцию.
					Демонстрировать
					приросты
					результатов
					скоростных
1					способностей
1					Спосооностеи
	Бег на среднюю дистанцию	3	2	https://do2.rc	Демонстрировать
	·L ·M······ M··················			okoit.ru	технику бега на
				OKOIt.I'u	•
					среднюю
					дистанцию.
					Демонстрировать
					приросты
					результатов
					скоростно-силовых
					-
2					способностей
	Бег на длинную дистанцию	4	2	https://do2.rc	Демонстрировать
				okoit.ru	технику бега на
					длинную
					•
					дистанцию.
					Демонстрировать
					приросты
					результатов в беге
					на длинную
3					дистанцию
					Ano imitalio

4	Метание мяча с разбега	7	2	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать технику метания мяча с разбега. Демонстрировать приросты результатов скоростно-силовых способностей
5	Прыжок в высоту	3	1	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать технику прыжка в высоту. Демонстрировать приросты результатов скоростно-силовых способностей
6	Челночный бег	2	1	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать технику челночного бега. Демонстрировать приросты результатов скоростно-силовых способностей
7	Прыжок в длину с места	2	1	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Демонстрировать приросты результатов скоростно-силовых способностей
Мод	уль «Спортивные игры» (19 часов)			,	
8	Верхняя подача мяча. Приём мяча	2		https://do2.rc okoit.ru	Анализировать технику выполнения приёмов игры в волейбол
9	Верхняя подача мяча. Приём мяча. Поднимание туловища	1	1	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать приросты результатов

					силовых способностей
10	Нижняя подача мяча. Передачи мяча	2		https://do2.rc okoit.ru	Анализировать технику выполнения приёмов игры в волейбол
11	Нижняя подача мяча. Передачи мяча. Подтягивание	1	1	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать приросты результатов силовых способностей
12	Нападающий удар	2		https://do2.rc okoit.ru	Анализировать технику выполнения приёмов игры в волейбол
13	Нападающий удар. Наклон вперёд	1	1	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать приросты результатов гибкости
14	Бросок мяча в движении	4	1	https://do2.rc okoit.ru	Анализировать технику выполнения приёмов игры в баскетбол
15	Ведение мяча	4	1	https://do2.rc okoit.ru	Анализировать технику выполнения приёмов игры в
15 16	Штрафной бросок	3	1	https://do2.rc okoit.ru	баскетбол Анализировать технику выполнения приёмов игры в баскетбол

Модуль «Гимнастика» (17 часов)

17	Опорный прыжок	4	1	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка
18	Комбинация на гимнастическом бревне. Подъём в упор силой	4	1	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать технику выполнения упражнений в равновесии. Демонстрировать приросты результатов силовых способностей
19	Акробатика. Лазание по канату	5	3	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать технику выполнения акробатической комбинации. Демонстрировать приросты результатов силовых способностей
20	Прыжки через скакалку	3	1	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать приросты результатов скоростно-силовых способностей
21	Резерв	4			
Итог	го 68 часов				

Тематическое планирование 5 класс

		Обще	Количес	Электронн	Основные виды
		е кол-	ТВО	ые	деятельности
		во	оценочн	образовате	
$N_{\underline{0}}$	Название раздела, темы	часов	ых		

			процеду	льные	
			p	ресурсы	
2	1 ~				
Знан	ния о физической культуре – в	процесс	е урока		
	собы самостоятельной деятель	ности —	В		
проі	цессе урока				
	оровительная физическая куль	тура – в	процессе		
уров	са				
Физ	ическое совершенствование				
Спо	ртивно-оздоровительная физич	неская ку	льтура (68	часов)	
Лёгн	сая атлетика (47 часов)				
	Бег на короткую дистанцию	9	5	https://do2.r	Выполнять бег
				cokoit.ru	с максимальной
					скоростью на
					учебную
1					дистанцию
	Бег на длинную дистанцию	5	2	https://do2.r	Выполнять
				cokoit.ru	равномерный
1					бег
	Метание мяча	8	4	https://do2.r	Демонстрирова
				cokoit.ru	ть технику
3					метания мяча
	Прыжок в высоту	4	2	https://do2.r	Демонстрирова
				cokoit.ru	ть технику прыжка в
					Высоту
4	Прыжок в длину с места	6	4	https://do2.r	Выполнять
	прыжок в длину с места	0	7	cokoit.ru	прыжок в
5					длину с места
3	Прыжки через скакалку	8	4	https://do2.r	Демонстрирова
				cokoit.ru	ть технику
					прыжков через
					скакалку с
					изменяющейся скоростью
					вращения
6					

	Челночный бег	3	1	https://do2.r	Выполнять
7				cokoit.ru	челночный бег
8	Метание мяча в цель	4	2	https://do2.r cokoit.ru	Демонстрирова ть технику метания мяча в цель
	вижные игры (7 часов)				
9	Подвижные игры с метанием, и бегом	2		https://do2.r cokoit.ru	Участвовать в подвижных играх
10	Подвижные игры с бегом, и на внимание	2		https://do2.r cokoit.ru	Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств
11	Подвижные игры с бегом, и прыжками	3	1	https://do2.r cokoit.ru	Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности
Гим	настика с основами акробатик	ти (10 ча	сов)		
12	Группировка, перекаты	1		https://do2.r cokoit.ru	Совершенствов ать технику группировки
13	Стойка на лопатках, перекаты	1	1	https://do2.r cokoit.ru	Демонстрирова ть технику перекатов
14	Стойка на лопатках, гимнастический мост	1		https://do2.r cokoit.ru	Выполнять стойку на лопатках
15	Гимнастический мост из положения стоя с помощью	1	1	https://do2.r cokoit.ru	Демонстрирова ть

					гимнастически
					й мост
	Кувырок вперёд, назад	2		https://do2.r	Выполнять
16				cokoit.ru	кувырок вперёд
10	Строевые упражнения.	4	2	https://do2.r	Демонстрирова
	Лазание по канату		_	cokoit.ru	ть лазание по
					канату
17		4			-
18	Резерв	4			
Ито	го 68 часов				
Час	ть формируемая участниками	образов	ательных о	тношений (34	часа)
спо	ртивные игры (34 часа)				
	Правила техники	1		https://do2.r	Выполнять
	безопасности при			cokoit.ru	броски мяча в
	выполнении упражнений с				парах.
	мячами. Броски мяча в				
19	парах.				
	Броски мяча в парах.	2	1	https://do2.r	Демонстрирова
20	Переход.			cokoit.ru	ть переход
20	Броски и ловля мяча на	2	1	https://do2.r	Демонстрирова
	месте и после	2	1	cokoit.ru	ть ловлю мяча
	перемещения.			0 0 11 0 1 0 1 0 1	после
	,				перемещения
21	ппп	2	1	1 //1.0	-
	Подача мяча. Правила игры	2	1	https://do2.r	Называть
	в волейбол			cokoit.ru	основные
					правила игры в пионербол
22					monepoon
	Подача мяча. Приём мяча	2	1	https://do2.r	Выполнять
23	после подачи на месте.			cokoit.ru	подачу мяча
	Действия игрока после	3	1	https://do2.r	Демонстрирова
	приёма мяча. Передачи			cokoit.ru	ть передачи
	мяча в парах.				мяча в парах
24	-	2		1.4. //1.2	-
	Передача мяча внутри	3		https://do2.r	Выполнять
	команды. Передача мяча			cokoit.ru	передачи мячи
	через сетку с места.				внутри команды
25					Коминды

	Приём подачи, передача к	3	1	https://do2.r	
	сетке.			cokoit.ru	Демонстрирова
					ть приём
					подачи,
					передача к
26					сетке.
	Броски мяча из-за головы с	2		https://do2.r	Выполнять
	активным движением			cokoit.ru	броски мяча из-
	кистей.				за головы с
					активным
					движением
27					кистей.
	Передача мяча через сетку	3	1	https://do2.r	Выполнять
	в прыжке.			cokoit.ru	передачу мяча
					через сетку в
28					прыжке
	Нападающий бросок через	3	1	https://do2.r	Демонстрирова
	сетку с места и после двух			cokoit.ru	ть сочетание
	передач в прыжке.				шагов при
					выполнении
					нападающего
29					удара
	Блокирование нападающего	2	1	https://do2.r	Выполнять
30	броска.			cokoit.ru	блокирование
	Игра в волейбол	4		https://do2.r	Демонстрирова
				cokoit.ru	ть основные
31					приёмы в игре
	Резерв	2			
32					
Итог	го – 102 часа				

Тематическое планирование 8 класс

		Общ	Количе	Электронны	Основные виды
		ee	ство	e	деятельности
		коли	оценоч	образовател	
		чест	ных	ьные	
		во	процед	ресурсы	
$N_{\underline{0}}$	Название раздела, темы		уp		

		часо в								
Знан	Знания о физической культуре – в процессе урока									
Спос	Способы самостоятельной деятельности – в процессе урока									
Физи	ическое совершенствование 102 часо	OB								
Спор	отивно-оздоровительная деятельнос	ТЬ								
Мод	уль «Лёгкая атлетика» (41 часов)									
1	Бег на короткую дистанцию	9	5	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать технику бега на короткую дистанцию. Демонстрировать приросты результатов скоростных способностей					
2	Бег на среднюю дистанцию	6	3	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать технику бега на среднюю дистанцию. Демонстрировать приросты результатов скоростно-силовых способностей					
3	Бег на длинную дистанцию	5	3	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать технику бега на длинную дистанцию. Демонстрировать приросты результатов в беге на длинную дистанцию					
4	Метание мяча с разбега	8	2	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать технику метания мяча с разбега.					

					Демонстрировать приросты результатов скоростно-силовых способностей				
5	Прыжок в высоту	4	1	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать технику прыжка в высоту. Демонстрировать приросты результатов скоростно-силовых способностей				
6	Челночный бег	2	1	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать технику челночного бега. Демонстрировать приросты результатов скоростно-силовых способностей				
7	Прыжок в длину с места	4	2	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Демонстрировать приросты результатов скоростно-силовых способностей				
8	Метание мяча в цель	3	1	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать технику метания мяча в цель				
	8 Модуль «Спортивные игры» (30 часов)								
9	Верхняя подача мяча. Приём мяча	2		https://do2.rc okoit.ru	Анализировать технику выполнения приёмов игры в волейбол				

10	Верхняя подача мяча. Приём мяча. Подтягивание	1	1	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать приросты результатов силовых способностей
11	Верхняя подача мяча. Передача мяча	1		https://do2.rc okoit.ru	Анализировать технику выполнения приёмов игры в волейбол
12	Нижняя подача мяча. Передачи мяча	3		https://do2.rc okoit.ru	Анализировать технику выполнения приёмов игры в волейбол
13	Нижняя подача мяча. Передачи мяча. Поднимание туловища	1	1	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать приросты результатов силовых способностей
14	Нападающий удар	2		https://do2.rc okoit.ru	Анализировать технику выполнения приёмов игры в волейбол
15	Нападающий удар в прыжке	1	1	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать приросты результатов гибкости
16	Комбинации из освоенных элементов техники волейбола	3		https://do2.rc okoit.ru	Анализировать технику выполнения приёмов игры в волейбол
17	Бросок мяча в движении в парах	4	1	https://do2.rc okoit.ru	Анализировать технику выполнения приёмов игры в баскетбол

	Ведение мяча	5	1	https://do2.rc	Анализировать
				okoit.ru	технику
					выполнения
					приёмов игры в
18					баскетбол
	TTT 1 × 6	4	1	1 //1.2	<u> </u>
	Штрафной бросок	4	1	https://do2.rc	Анализировать
				okoit.ru	технику
					выполнения
10					приёмов игры в
19					баскетбол
	Комбинации из освоенных	3	1	https://do2.rc	Анализировать
	элементов техники баскетбола			okoit.ru	технику
					выполнения
					приёмов игры в
20					баскетбол
	7 (25				
Мод	уль «Гимнастика» (26 часов)				
	Опорный прыжок	3	1	https://do2.rc	Демонстрировать
				okoit.ru	технику
					выполнения
21					опорного прыжка
	Опорный прыжок. Сгибание	1	1		Демонстрировать
	разгибание рук в упоре лёжа				приросты
					результатов
					силовых
22					способностей
	Комбинация на гимнастическом	4	1	https://do2.rc	Демонстрировать
	бревне. Подъём в упор силой	7	1	okoit.ru	технику
	прыжком и толчком одной ногой			OKOIL.I U	выполнения
	примен и том тем одной потоп				упражнений в
					равновесии.
					Демонстрировать
					приросты
					результатов
					силовых
23					способностей
		-		1 //1.2	
	Акробатика.	5	3	https://do2.rc	Демонстрировать
				okoit.ru	технику
					выполнения
24					акробатической
					комбинации.

					Демонстрировать			
					приросты			
					результатов			
					силовых			
					способностей			
	Лазание по канату	3	1	https://do2.rc	Демонстрировать			
				okoit.ru	приросты			
					результатов			
					силовых			
25					способностей			
	Прыжки через скакалку	8	4	https://do2.rc	Демонстрировать			
				okoit.ru	приросты			
					результатов			
					скоростно-силовых			
26					способностей			
	Гимнастическая полоса	2		https://do2.rc	Демонстрировать			
	препятствий			okoit.ru	уровень развития			
					координационных			
27					способностей			
28	Резерв	5						
Ито	го 102 часа							

Тематическое планирование 9 класс

		Общ	Количе	Электронны	Основные виды				
		ee	ство	e	деятельности				
		коли	оценоч	образовател					
		чест	ных	ьные					
		во	процед	ресурсы					
		часо	yp						
№	Название раздела, темы	В							
Знан	Знания о физической культуре – в процессе урока								
Спос	Способы самостоятельной деятельности – в процессе урока								
Физ	Физическое совершенствование 102 часов								

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Лёгкая атлетика» (41 часов)

МОД	уль «Лёгкая атлетика» (41 часов)				
1	Бег на короткую дистанцию	9	5	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать технику бега на короткую дистанцию. Демонстрировать приросты результатов скоростных способностей
2	Бег на среднюю дистанцию	6	3	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать технику бега на среднюю дистанцию. Демонстрировать приросты результатов скоростно-силовых способностей
3	Бег на длинную дистанцию	5	3	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать технику бега на длинную дистанцию. Демонстрировать приросты результатов в беге на длинную дистанцию
4	Метание мяча с разбега	8	2	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать технику метания мяча с разбега. Демонстрировать приросты результатов скоростно-силовых способностей
5	Прыжок в высоту	4	1	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать технику прыжка в высоту.

					Демонстрировать приросты результатов скоростно-силовых способностей
6	Челночный бег	2	1	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать технику челночного бега. Демонстрировать приросты результатов скоростно-силовых способностей
7	Прыжок в длину с места	4	2	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Демонстрировать приросты результатов скоростно-силовых способностей
8	Метание мяча в цель	3	1	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать технику метания мяча в цель
Мод	уль «Спортивные игры» (30 часов)		1		
9	Верхняя подача мяча. Приём мяча	2		https://do2.rc okoit.ru	Анализировать технику выполнения приёмов игры в волейбол
10	Верхняя подача мяча. Приём мяча. Подтягивание	1	1	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать приросты результатов силовых способностей
11	Верхняя подача мяча. Передача мяча	1		https://do2.rc okoit.ru	Анализировать технику выполнения

					приёмов игры в волейбол
12	Нижняя подача мяча. Передачи мяча	3		https://do2.rc okoit.ru	Анализировать технику выполнения приёмов игры в волейбол
13	Нижняя подача мяча. Передачи мяча. Поднимание туловища	1	1	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать приросты результатов силовых способностей
14	Нападающий удар	2		https://do2.rc okoit.ru	Анализировать технику выполнения приёмов игры в волейбол
15	Нападающий удар. Наклон вперёд	1	1	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать приросты результатов гибкости
16	Комбинации из освоенных элементов техники волейбола	3		https://do2.rc okoit.ru	Анализировать технику выполнения приёмов игры в волейбол
17	Бросок мяча в движении	4	1	https://do2.rc okoit.ru	Анализировать технику выполнения приёмов игры в баскетбол
18	Ведение мяча	5	1	https://do2.rc okoit.ru	Анализировать технику выполнения приёмов игры в баскетбол
19	Штрафной бросок	4	1	https://do2.rc okoit.ru	Анализировать технику выполнения

					приёмов игры в баскетбол			
20	Комбинации из освоенных элементов техники баскетбола	3	1	https://do2.rc okoit.ru	Анализировать технику выполнения приёмов игры в баскетбол			
Модуль «Гимнастика» (26 часов)								
21	Опорный прыжок	3	1	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка			
22	Опорный прыжок. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	1	1		Демонстрировать приросты результатов силовых способностей			
23	Комбинация на гимнастическом бревне. Подъём в упор силой	4	1	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать технику выполнения упражнений в равновесии. Демонстрировать приросты результатов силовых способностей			
24	Акробатика.	5	3	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать технику выполнения акробатической комбинации. Демонстрировать приросты результатов силовых способностей			
25	Лазание по канату	3	1	https://do2.rc okoit.ru	Демонстрировать приросты результатов			

					силовых
					способностей
	П	0	4	1., //1.0	П
	Прыжки через скакалку	8	4	https://do2.rc	Демонстрировать
				okoit.ru	приросты
					результатов
					скоростно-силовых
26					способностей
	Гимнастическая полоса	2		https://do2.rc	Демонстрировать
	препятствий			okoit.ru	уровень развития
					координационных
27					способностей
28	Резерв	5			

Итого 102 часа