**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

**АДМИНИСТРАЦИЯ ПРЕДГОРНОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

**МБОУ СОШ № 6 ПРЕДГОРНОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**(ID 2454668)**

**Учебного предмета**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 6-9 класса образовательных организаций)

составитель

Головко Елена Михайловна,

учитель физической культуры

П. Нежинский

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и   
адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

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

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование   
разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 6 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и   
нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание.

Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 6 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

**Способы самостоятельной деятельности**. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность***. *Модуль «Гимнастика»*. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

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

*Модуль «Спортивные игры»*.

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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

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

*Модуль «Спорт»*. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с   
использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**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 физичес​ких нагрузок;   
 готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;   
 готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;   
 освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;   
 формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической   
деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***   
 проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;   
 осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***   
 составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной   
функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;   
 активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;   
 разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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 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 Игр;   
 измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;   
 контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;   
 готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;   
 отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;   
 составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;   
 выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и   
анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения); 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 разучен​ных 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);   
 тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количествочасов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды деятельности** | **Виды,**  **формы**  **контроля** | **Электронные**  **(цифровые)**  **образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Возрождение Олимпийских игр.** | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения. | Устный опрос; |  |
| 1.2. | **Символика и ритуалы первых Олимпийских игр** | 1 | 0 | 1 |  | анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры. | Устный опрос; |  |
| 1.3. | **История первых Олимпийских игр современности** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями; | Устный опрос; |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Составление дневника физической культуры.** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. | Практическаяработа; |  |
| 2.2. | **Физическая подготовка человека.** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества);  устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и  функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств. | Практическаяработа; |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.3. | **Правила развития физических качеств.** | 1 | 0 | 1 |  | устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и  функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; | | Практическаяработа; |  |
| 2.4. | **Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий. | | Практическаяработа; |  |
| 2.5. | **Правила измерения показателей физической подготовленности** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической  подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений). измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. | | Практическая работа; |  |
| 2.6. | **Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой** | 1 | 0 | 1 |  | разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры; | | Практическаяработа; |  |
| 2.7. | **Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах** | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур, купания в естественных водоёмах. | | Практическаяработа; |  |
| Итого по разделу | | 7 |  | | | | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | | |
| 3.1. | **Упражнения для коррекции телосложения.** | 1 | 0 | 1 |  | | отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и панируют их в дневнике физической культуры; | Практическая работа; |  |
| 3.2. | **Упражнения для профилактики нарушения зрения.** | 1 | 0 | 1 |  | | повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; выполняют комплекс в режиме учебного дня. | Практическая работа; |  |
| 3.3. | **Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня.** | 2 | 0 | 2 |  | | отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов);  составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его;включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня; | Практическаяработа; |  |
| 3.4 | **Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного  и спринтерского бега.** | 1 | 0 | 1 |  | | .знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега; | Практическаяработа; |  |
| 3.5. | **Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения** | 3 | 0 | 3 |  | | наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением. | Практическаяработа; |  |
| 3.6. | **Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»** | 1 | 0 | 1 |  | | Учебный диалог. Тема: «Знакомство с  рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; | Практическаяработа; |  |
| 3.7. | **Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега** | 3 | 1 | 2 |  | | описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации; | Зачет;  Практическаяработа; |  |
| 3.8. | **Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения  точности движений.** | 1 | 0 | 1 |  | | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений; | Практическаяработа; |  |
| 3.9. | **Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром).** | 3 | 0 | 3 |  | | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;  разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень. | Практическаяработа; |  |
| 3.10. | **Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация.** | 3 | 1 | 2 |  | | разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой  движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. | Зачет;  Практическаяработа; |  |
| 3.11. | **Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки.** | 3 | 1 | 2 |  | | разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; | Зачет;  Практическаяработа; |  |
| 3.12. | **Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне.** | 1 | 0 | 1 |  | | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне; | Практическаяработа; |  |
| 3.13. | **Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне.** | 3 | 0 | 3 |  | | разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; | Практическаяработа; |  |
| 3.14. | **Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине** | 1 | 0 | 1 |  | | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине; | Практическаяработа; |  |
| 3.15. | **Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.** | 3 | 0 | 3 |  | | наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её. | Практическаяработа; |  |
| 3.16. | **Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма** | 3 | 1 | 2 |  | | описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; | Зачет;  Практическаяработа; |  |
| 3.17. | **Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения** | 1 | 0 | 1 |  | | знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения; | Практическаяработа; |  |
| 3.18. | **Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики** | 3 | 0 | 3 |  | | разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища,  прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение. | Практическаяработа; |  |
| 3.19. | **Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных  упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча** | 1 | 0 | 1 |  | | совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;  Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча | Практическаяработа; |  |
| 3.20. | **Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча** | 3 | 0 | 3 |  | | совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;  знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста;  прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);  разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; | Практическая работа; |  |
| 3.21. | **Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе** | 2 | 1 | 1 |  | | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; | Зачет;  Практическаяработа; |  |
| 3.22. | **Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния** | 1 | 0 | 1 |  | | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния; | Практическаяработа; |  |
| 3.23. | **Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега** | 2 | 0 | 2 |  | | описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; | Практическаяработа; |  |
| Итого по разделу | | 46 |  | | | | | | |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | | | | | | |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания**  **программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** | 12 | 0 | 12 |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;  демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | | Практическаяработа; |  |
| Итого по разделу | | 12 |  | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 5 | 63 |  | | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов | | | Дата проведения | Виды , формы контроля |
| всего | Контрольные работы | Практические работы |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр. | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 2 | Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 3 | История первых Олимпийских игр современности. | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 4 | Составление дневника физической культуры. | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 5 | Физическая подготовка человека. | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 6 | Правила развития физических качеств. | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 7 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 8 | Правила измерения показателей физической подготовленности. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 9 | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 10 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 11 | Упражнения для коррекции телосложения. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 12 | Упражнения для профилактики нарушения зрения. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 13 | Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня. | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 14 | Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 15 | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 16 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Разучивание. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 17 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Совершенствование. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 18 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Совершенствование. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 19 | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для **освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 20 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега. Совершенствование. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 21 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега. Совершенствование. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 22 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега. **Контроль,зачет.** | 1 | 1 |  |  | Зачет, Практическая работа |
| 23 | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в **метании мяча для повышения  точности движений.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 24 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 25 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 26 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 27 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Разучивание. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 28 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Совершенствование. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 29 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. **Контроль, зачет.** | 1 | 1 |  |  | Зачет, Практическая работа |
| 30 | Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки. Разучивание. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 31 | Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки. Совершенствование. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 32 | Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки. **Контроль, зачет.** | 1 | 1 |  |  | Зачет, Практическая работа |
| 33 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне. | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 34 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Разучивание. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 35 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Совершенствование. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 36 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Совершенствование. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 37 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине. | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 38 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 39 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 40 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 41 | Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма. **Разучивание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 42 | Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 43 | Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма. **Контроль, зачет.** | 1 | 1 |  |  | Зачет, Практическая работа |
| 44 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 45 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. **Разучивание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 46 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 47 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 48 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 49 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 50 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 51 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 52 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 53 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе. **Контроль, зачет.** | 1 | 1 |  |  | Зачет, Практическая работа |
| 54 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния. | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 55 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега. **Разучивание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 56 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 57 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Бег на 30 метров.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 58 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Бег на 1500 метров.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 59 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Подтягивание, отжимание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 60 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Наклон вперед из положения стоя.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 61 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Челночный бег 3\*10 метров.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 62 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Прыжок в длину с места.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 63 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Метание мяча 150гр.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 64 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Стрельба из пневматической винтовки.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 65 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**. Кросс по пересеченной местности.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 66 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Прыжок в длину с разбега.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 67 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Бег на 60 метров.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 68 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Бег на 2000 метров.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
|  | Итого | 68 | 6 | 62 |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**  
Введите свой вариант:   
**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**   
**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**   
**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБО**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и   
адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

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

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры.

Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 7 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.

Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

**Способы самостоятельной деятельности**. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.

Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле»,«ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

**Физическое совершенствование.*Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***. *Модуль «Гимнастика»*. Акробатические комбинации из ранее разучен​ных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).

Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и  
«прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги»и в высоту способом «перешагивание».

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

*Модуль «Спортивные игры»*.

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от

груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

*Модуль «Спорт»*. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с   
использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;   
 готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;   
 готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;   
 готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;   
 готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;   
 стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и   
телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;   
 готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;   
 осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;   
 способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;   
 готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;   
 готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;   
 освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;   
 формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической   
деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***   
 проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;   
 осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***   
 составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной   
функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;   
 активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;   
 разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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 7 классе обучающийся научится:   
 проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать   
характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;   
 объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;   
 объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;   
 составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью«индексаКетле» 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 «наступание» и  
«прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;   
 выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;   
 демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:   
 баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении;использование разученных технических действий в условиях игровой   
деятельности);   
 волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);   
 футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);  
 тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количествочасов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды деятельности** | **Виды,**  **формы**  **контроля** | **Электронные**  **(цифровые)**  **образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Зарождение олимпийского движения** | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении. | Практическаяработа; |  |
| 1.2. | **Олимпийское движение в СССР и современной России** | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; | Практическаяработа; |  |
| 1.3. | **Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами** | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; | Практическаяработа; |  |
| 1.4. | **Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом** | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом. | Практическаяработа; |  |
| Итого по разделу | | 4 |  | | | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Ведение дневника физической культуры** | 1 | 0 | 1 |  | составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; | Практическаяработа; |  |
| 2.2. | **Понятие «техническая подготовка»** | 1 | 0 | 1 |  | осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры  необходимости технической подготовки для школьников. | Практическаяработа; |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.3. | **Понятия «двигательное действие», «двигательное умение»,«двигательный навык»** | 1 | 0 | 1 |  | осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; | Практическаяработа; |  |
| 2.4. | **Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий  (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами); оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения. | Практическаяработа; |  |
| 2.5. | **Ошибки в технике упражнений и их предупреждение** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;; приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий; рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений); | Практическаяработа; |  |
| 2.6. | **Планирование занятий технической подготовкой** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы; | Практическаяработа; |  |
| 2.7. | **Составление плана занятий по технической подготовке** | 1 | 0 | 1 |  | выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой. | Практическаяработа; |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.8. | **Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями** | 1 | 0 | 1 |  | анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного  отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; | Практическаяработа; |  |
| 2.9. | **Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». | Практическаяработа; |  |
| Итого по разделу | | 9 |  | | | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Упражнения для коррекции телосложения** | 1 | 0 | 1 |  | определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его; отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом режиме; | Практическаяработа; |  |
| 3.2. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 1 | 0 | 1 |  | составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают  технику их выполнения; Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины; выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости | Практическаяработа; |  |
| 3.3. | **Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для  самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; | Практическаяработа; |  |
| 3.4. | **Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий** | 3 | 1 | 2 |  | описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; | Зачет;  Практическаяработа; |  |
| 3.5. | **Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике  эстафетного бега** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для  самостоятельного обучения технике эстафетного бега; | Практическаяработа; |  |
| 3.6. | **Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег** | 3 | 1 | 2 |  | наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега,  описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега; разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации; | Зачет;  Практическаяработа; |  |
| 3.7. | **Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений; | Практическаяработа; |  |
| 3.8. | **Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень** | 2 | 0 | 2 |  | наблюдают и анализируют образец техники учителя,  сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью; анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. | Практическаяработа; |  |
| 3.9. | **Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных  упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для  самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений; | Практическаяработа; |  |
| 3.10. | **Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация** | 3 | 1 | 2 |  | составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;  разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах);  контролируют выполнение технические действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). | Зачет;  Практическаяработа; |  |
| 3.11. | **Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды** | 3 | 0 | 3 |  | знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде;  анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений; разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках);  наблюдают и анализируют образец техники учителя, | Практическаяработа; |  |
| 312. | **Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки** | 3 | 1 | 2 |  | составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;  составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки. | Зачет;  Практическаяработа; |  |
| 3.13. | **Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных  упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для  самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма; | Практическаяработа; |  |
| 3.14. | **Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма** | 3 | 1 | 2 |  | наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма;  разучивают его по фазам движения и в полной координации; | Зачет;  Практическаяработа; |  |
| 3.15. | **Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с  рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола** | 1 | 0 | 1 |  | Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола | Практическаяработа; |  |
| 3.16. | **Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола** | 3 | 0 | 3 |  | наблюдают и анализируют образец техники учителя,  обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах); совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; | Практическаяработа; |  |
| 3.17. | **Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с  рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу** | 1 | 0 | 1 |  | наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;  описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации; | Практическаяработа; |  |
| 3.18. | **Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения** | 2 | 1 | 1 |  | описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;  контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими  закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине; | Зачет;  Практическаяработа; |  |
| 3.19. | **Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения** | 2 | 0 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;  проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных  технических действий (обучение в командах); | Практическаяработа; |  |
| 3.20. | **Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с  рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку** | 1 | 0 | 1 |  | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку | Практическаяработа; |  |
| 3.21. | **Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча** | 3 | 0 | 3 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; | Практическаяработа; |  |
| 3.22. | **Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову** | 3 | 0 | 3 |  | разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180°(обучение в парах); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных  технических действий (обучение в командах); | Практическаяработа; |  |
| 3.23. | **Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча** | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах). | Практическаяработа; |  |
| 3.24. | **Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические, техническме действия игры футбол** | 2 |  | 2 |  | разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях; разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях; совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах); | Практическаяработа; |  |
| Итогопоразделу | | 43 |  | | | | | |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | | | | | |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической**  **подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** | 12 | 0 | 12 |  | осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; |  |  |
| Итогопоразделу | | 12 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 5 | 63 |  | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов | | | Дата проведения | Виды , формы контроля |
| всего | Контрольные работы | Практические работы |
| 1 | Зарождение олимпийского движения. | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 2 | Олимпийское движение в СССР и современной России. | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 3 | Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 4 | Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом. | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 5 | Понятие «техническая подготовка» |  |  |  |  | Теория, Практическая работа |
| 6 | Понятие «техническая подготовка» | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 7 | Понятие «техническая подготовка» | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 8 | Понятие «техническая подготовка» | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 9 | Планирование занятий технической подготовкой | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 10 | Составление плана занятий по технической подготовке | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 11 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 12 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег» | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 13 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий. **Разучивание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 14 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 15 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий. **Учет техники выполнения.** | 1 | 1 |  |  | Зачет, Практическая работа |
| 16 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 17 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Эстафетный бег. **Разучивание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 18 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Эстафетный бег. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 19 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Эстафетный бег. **Учет техники выполнения.** | 1 | 1 |  |  | Зачет, Практическая работа |
| 20 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 21 | *Модуль «Лёгкая атлетика*». Метание малого мяча в катящуюся мишень. **Разучивание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 22 | *Модуль «Лёгкая атлетика*». Метание малого мяча в катящуюся мишень. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 23 | *Модуль «Гимнастика».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных  упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 24 | *Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация. **Разучивание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 25 | *Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 26 | *Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация. **Учет техники выполнения.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 27 | *Модуль «Гимнастика».* Акробатические пирамиды. **Разучивание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 28 | *Модуль «Гимнастика».* Акробатические пирамиды. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 29 | *Модуль «Гимнастика».* Акробатические пирамиды. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 30 | *Модуль «Гимнастика».* Стойка на голове с опорой на руки. **Разучивание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 31 | *Модуль «Гимнастика».* Стойка на голове с опорой на руки. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 32 | *Модуль «Гимнастика».* Стойка на голове с опорой на руки. **Учет техники выполнения.** | 1 | 1 |  |  | Зачет, Практическая работа |
| 33 | *Модуль «Гимнастика».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 34 | *Модуль «Гимнастика».* Лазанье по канату в два приёма. **Разучивание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 35 | *Модуль «Гимнастика».* Лазанье по канату в два приёма. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 36 | *Модуль «Гимнастика».* Лазанье по канату в два приёма. **Учет техники выполнения.** | 1 | 1 |  |  | Зачет, Практическая работа |
| 37 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Знакомство с  рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 38 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Ловля мяча после отскока от пола.**Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 39 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Ловля мяча после отскока от пола.**Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 40 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Ловля мяча после отскока от пола.**Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 41 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с  рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 42 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 43 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения** | 1 | 1 |  |  | Зачет, Практическая работа |
| 44 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 45 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 46 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Знакомство с  рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку | 1 |  | 1 |  | Зачет, Практическая работа |
| 47 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Верхняя прямая подача мяча. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  |  |
| 48 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Верхняя прямая подача мяча. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 49 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Верхняя прямая подача мяча. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 50 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. **Разучивание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 51 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 52 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 53 | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Средние и длинные передачи футбольного мяча. **Разучивание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 54 | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Средние и длинные передачи футбольного мяча. **Разучивание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 55 | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Тактические действия игры футбол. **Разучивание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 56 | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Технические действия игры футбол. **Разучивание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 57 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Бег на 30 метров.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 58 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Бег на 1500 метров.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 59 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Подтягивание, отжимание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 60 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Наклон вперед из положения стоя.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 61 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Челночный бег 3\*10 метров.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 62 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Прыжок в длину с места.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 63 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Метание мяча 150гр.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 64 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Стрельба из пневматической винтовки.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 65 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**. Кросс по пересеченной местности.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 66 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Прыжок в длину с разбега.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 67 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Бег на 60 метров.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 68 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Бег на 2000 метров.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
|  | Итого | 68 | 5 | 63 |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ** https://resh.edu.ru/subject/9/

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стадион, спортивный зал, скамейка гимнастическая, мат гимнастический, перекладина навесная съемная, мишени для метания, волейбольная сетка, баскетбольный щит, канат гимнастический, разметка для бега, прыжков, подвижных игр, конусы, фишки

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Скамейка гимнастическая жесткая   
Мат гимнастический прямой   
Бревно гимнастическое напольное   
Перекладина гимнастическая пристенная  
Канат для лазания   
Перекладина навесная универсальная   
Тренажер навесной для пресса   
Мяч для метания   
Набор для подвижных игр   
Комплект для проведения спортмероприятий  
Комплект судейский   
Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для минифутбола складные   
Мяч баскетбольный   
Мяч футбольный   
Мяч волейбольный

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 8 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

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

**Физическое совершенствование.*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

*Модуль «Лёгкая атлетика»*. Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**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 физичес​ких нагрузок;   
 готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;   
 готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;   
 освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;   
 формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической   
деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***   
 проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;   
 осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***   
 составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной   
функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;   
 активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;   
 разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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 8 классе обучающийся научится:   
 проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;   
 анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;   
 проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;   
 составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в   
соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;   
 выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных   
упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);   
 выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши); выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;  
 выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических   
дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;   
 демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:   
 баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);   
 волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);   
 футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);   
 тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количествочасов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды деятельности** | **Виды,**  **формы**  **контроля** | **Электронные**  **(цифровые)**  **образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Физическая культура в современном обществе** | 1 | 0 | 1 |  | изучают роль физической культуры в современном обществе; | Устный опрос; |  |
| 1.2. | **Всестороннее и гармоничное физическое развитие** | 1 | 0 | 1 |  | анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев. | Устный опрос; |  |
| 1.3. | **Адаптивная физическая культура** | 1 | 0 | 1 |  | цели и задачи адаптативной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;  готовят доклады по темам: «История  возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления». | Практическаяработа; |  |
| Итогопоразделу | | 3 |  | | | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Коррекция нарушения осанки** | 1 | 0 | 1 |  | причинами нарушения и их  последствиями для здоровья человека;измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики. | Практическаяработа; |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2. | **Коррекцияизбыточноймассытела** | 1 | 0 | 1 |  | измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики. | Практическаяработа; |  |
| 2.3. | **Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса; составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя. | Практическаяработа; |  |
| 2.4. | **Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие;  знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки. | Практическаяработа; |  |
| Итогопоразделу | | 4 |  | | | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Профилактика умственного перенапряжения** | 1 | 0 | 1 |  | повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток; знакомятся с понятием «релаксация»,  анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы). | Практическаяработа; |  |
| 3.2. | **Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег** | 3 | 1 | 2 |  | определяют технические сложности в технике выполнения; знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз);  разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации. | Зачет;  Практическаяработа; |  |
| 3.3. | **Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»** | 3 | 1 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; | Зачет;  Практическаяработа; |  |
| 3.4. | **Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов; | Практическаяработа; |  |
| 3.5. | **Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах** | 6 | 0 | 6 |  | совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и  подготовительных упражнений; развивают скоростные способности с  использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции; совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений. ГТО. | Практическаяработа; |  |
| 3.6. | **Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах** | 6 | 0 | 6 |  | совершенствуют технику выполнения упражнений. ГТО. | Практическаяработа; |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.7. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на перекладине** | 3 | 1 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине; разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;  составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации. | Зачет;  Практическаяработа; |  |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине** | 3 | 1 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях. разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации. | Зачет;  Практическаяработа; |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.7. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на перекладине** | 3 | 1 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине; разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации. | Зачет;  Практическаяработа; |  |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине** | 3 | 1 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях. разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации. | Зачет;  Практическаяработа; |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики** | 2 | 0 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.); закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений. | Практическаяработа; |  |
| 3.10. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Повороты с мячом на месте** | 3 | 0 | 3 |  | закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу. | Практическаяработа; |  |
| 3.11. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача мяча одной рукой от плеча и снизу** | 3 | 0 | 3 |  | закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах); разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах). | Практическаяработа; |  |
| 3.12. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке** | 3 | 1 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют, демонстрируют, бросок мяча в корзину двумя руками от груди. | Зачет;  Практическаяработа; |  |
| 3.13. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке** | 3 | 0 | 3 |  | описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи;  самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в  полной координации; | Практическаяработа; |  |
| 3.14. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого  нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений,  соблюдению техники безопасности во время его разучивания и  закрепления** | 1 | 0 | 1 |  | Знакомятся с методическими рекомендациями по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления | Практическаяработа; |  |
| 3.15. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямой нападающий удар** | 3 | 0 | 3 |  | разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; | Практическаяработа; |  |
| 3.16. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности** | 1 | 0 | 1 |  | контролируют технику выполнения  индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). | Практическаяработа; |  |
| 3.17. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места** | 2 | 0 | 2 |  | знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;  разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной  координации (обучение в парах и группах); |  |  |
| 3.18. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Тактические действия в игре волейбол** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой  деятельности);  совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах). | Практическаяработа; |  |
| 3.19. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; разучивают стандартные игровые комбинации«смена мест» и «стенка» в условиях игровой  деятельности (обучение в группах); знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами. | Практическаяработа; |  |
| Итого по разделу | | 49 |  | | | | | |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** | 12 | 0 | 12 |  | осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; |  |  |
| Итогопоразделу | | 12 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 5 | 63 |  | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов | | | Дата проведения | Виды , формы контроля |
| всего | Контрольные работы | Практические работы |
| 1 | Физическая культура в современном обществе. | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 2 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 3 | Адаптивная физическая культура. | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 4 | Коррекция нарушения осанки. | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 5 | Коррекцияизбыточноймассытела. | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 6 | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 7 | Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 8 | Профилактика умственного перенапряжения. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 9 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег 2000м. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 10 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег 2000м. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 11 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег 2000м. **Учет техники выполнения.** | 1 | 1 |  |  | Зачет, Практическая работа |
| 12 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». **Разучивание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 13 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 14 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». **Учет техники выполнения.** | 1 | 1 |  |  | Зачет, Практическая работа |
| 15 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 16 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. **Бег 30 м.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 17 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. **Бег 60 м.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 18 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. **Бег 3\*10 м.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 19 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. **Бег 3\*10 м.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 20 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. **Бег 1000 м.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 21 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. **Бег 1000 м.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 22 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. **Подтягивание, отжимание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 23 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. **Наклон вперед из положения стоя.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 24 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах**. Прыжок в длину с места.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 25 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. **Метание мяча.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 26 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. **Поднимание туловища.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 27 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. **Стрельба из пневматической винтовки.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 28 | *Модуль «Гимнастика».* Гимнастическая комбинация на перекладине. **Разучивание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 29 | *Модуль «Гимнастика».* Гимнастическая комбинация на перекладине. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 30 | *Модуль «Гимнастика».* Гимнастическая комбинация на перекладине. **Учет техники выполнения.** | 1 | 1 |  |  | Зачет, Практическая работа |
| 31 | *Модуль «Гимнастика».* Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. **Разучивание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 32 | *Модуль «Гимнастика».* Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 33 | *Модуль «Гимнастика».* Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. **Учет техники выполнения.** | 1 | 1 |  |  | Зачет, Практическая работа |
| 34 | *Модуль «Гимнастика».* Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. **Разучивание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 35 | *Модуль «Гимнастика».* Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 36 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Повороты с мячом на месте. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 37 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Повороты с мячом на месте. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 38 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Повороты с мячом на месте. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 39 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 40 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 41 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 42 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 43 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 44 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. **Учет техники выполнения.** | 1 | 1 |  |  | Зачет, Практическая работа |
| 45 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 46 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 47 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 48 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 49 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Прямой нападающий удар. **Разучивание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 50 | *Модуль «Спортивные игры.Волейбол».* Прямой нападающий удар. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 51 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Прямой нападающий удар. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 52 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 53 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. **Разучивание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 54 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 55 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Тактические действия в игре волейбол. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 56 | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 57 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Бег на 30 метров.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 58 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Бег на 2000 метров.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 59 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Подтягивание, отжимание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 60 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Наклон вперед из положения стоя.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 61 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Челночный бег 3\*10 метров.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 62 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Прыжок в длину с места.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 63 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Метание мяча 150гр.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 64 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Стрельба из пневматической винтовки.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 65 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**. Кросс по пересеченной местности.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 66 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Прыжок в длину с разбега.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 67 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Бег на 60 метров.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 68 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. **Бег на 3000 метров.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
|  | Итого | 68 | 5 | 63 |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ** https://resh.edu.ru/subject/9/

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

компьютерный стол   
Ноутбук учителя

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Скамейка гимнастическая жесткая   
Мат гимнастический прямой   
Бревно гимнастическое напольное   
Перекладина гимнастическая пристенная  
Канат для лазания   
Перекладина навесная универсальная   
Тренажер навесной для пресса   
Мяч для метания   
Набор для подвижных игр   
Комплект для проведения спортмероприятий  
Комплект судейский   
Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для минифутбола складные   
Мяч баскетбольный   
Мяч футбольный   
Мяч волейбольный

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 9 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

**Способы самостоятельной деятельности**. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической   
подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими   
упражнениями и во время активного отдыха.

**Физическое совершенствование.*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.

Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников   
 ***Спортивно-оздоровительная деятельность.****Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

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

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;   
 готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;   
 готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;   
 готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;   
 готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;   
 стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и   
телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;   
 готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;   
 осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;   
 способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;   
 готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;   
 готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;   
 освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;   
 формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической   
деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***   
 проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;   
 осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***   
 составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной   
функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;   
 активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;   
 разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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 9 классе обучающийся научится:   
 отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;   
 понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;  
 объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое   
предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся   
общеобразовательной школы;   
 использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;   
 измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча,«задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;   
 определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи; составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);   
 составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись»(юноши);   
 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;   
 выполнять повороты кувырком, маятником;   
 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** | **Количествочасов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды деятельности** | **Виды,**  **формы**  **контроля** | **Электронные**  **(цифровые)**  **образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Здоровье и здоровый образ жизни** | 1 | 0 | 1 |  | изучают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья;  физическое развитие и физическую подготовленность; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 1.2. | **Пешие туристские подходы** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода,  подготовки туристского снаряжения; знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака. | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 1.3. | **Профессионально-прикладная физическая культура** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной  физической культуры и значение в жизни современного человека, изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры; составляют индивидуальные комплексы упражнений профес​сионально-прикладной физической культуры и включают их в  содержание самостоятельных занятий физической подготовкой; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1. | **Восстановительный массаж** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с процедурой массажа, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный); знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа,  разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах); | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 2.2. | **Банные процедуры** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.); с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности. | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 2.3. | **Измерение функциональных резервов организма** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «резервные возможности организма», знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»); разучивают способы проведения функциональных проб; проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб. | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 2.4. | **Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями** | 2 | 0 | 2 |  | знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время занятий и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар);  с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению;изучают способы оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь. | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| Итого по разделу | | 5 |  | | | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1. | **Занятия физической культурой и режим питания** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «режим питания»,  знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность  организма, знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела, знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 3.2. | **Упражнения для снижения избыточной массы тела** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели;  составляют комплексы упражнений для профилактики избыточной массы тела,  разучивают их. | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 3.3. | **Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности** | 1 | 0 | 1 |  | включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их. | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 3.4. | **Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях** | 3 | 1 | 2 |  | рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений;изучают и совершенствуют их | Практическаяработа; зачет | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 3.5. | **Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность** | 3 | 1 | 2 |  | рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); изучают и совершенствуют их | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.6 | *Модуль «Гимнастика».* **Длинный кувырок с разбега** | 3 | 1 | 2 |  | изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации; | Зачет;  Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 3.7. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь** | 3 | 1 | 2 |  | изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации; | Зачет;  Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Акробатическаякомбинация** | 3 | 1 | 2 |  | составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и  упражнений); | Зачет;  Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Размахивания в висе на высокой перекладине** | 3 | 0 | 3 |  | изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении; разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 3.10. | *Модуль «Гимнастика».* **Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины** | 3 | 0 | 3 |  | изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине** | 3 | 0 | 3 |  | составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и  упражнений); закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях** | 3 | 0 | 3 |  | наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 3.13. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне** | 3 | 0 | 3 |  | осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне; наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне, составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений). | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 3.14. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье по канату в два приема** | 3 | 0 | 3 |  | наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма;  разучивают его по фазам движения и в полной координации;  устранения (обучение в группах). | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 3.15. | *Модуль «Гимнастика».* Упражнения **гимнастические пирамиды.** | 3 | 0 | 3 |  | знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде;  анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений; разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках); | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 3.16. | *Модуль «Спортивные игры».* **Техническая подготовка в баскетболе** | 3 | 0 | 3 |  | рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах); | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 3.17. | *Модуль «Спортивные игры».* **Техническая подготовка в волейболе** | 3 | 0 | 3 |  | рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в  движении, ударе и блокировке;  совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах); | Практическаяработа | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 3.18. | *Модуль «Спортивные игры».* **Техническая подготовка в футболе** | 3 | 0 | 3 |  | совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах); | Практическаяработа | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| Итогопоразделу | | 48 |  | | | | | |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | | | | | |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания**  **программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных**  **требований комплекса ГТО** | 12 | 0 | 12 |  | осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| Итогопоразделу | | 12 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 5 | 63 |  | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов | | | Дата проведения | Виды , формы контроля |
| всего | Контрольные работы | Практические работы |
| 1 | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 2 | Пешиетуристские подходы. | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 3 | Профессионально-прикладная физическая культура. | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 4 | Восстановительныймассаж. | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 5 | Банные процедуры. | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 6 | Измерение функциональных резерв оворганизма. | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 7 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 8 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 9 | Занятия физической культурой и режим питания. | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 10 | Упражнения для снижения избыточной массы тела. | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 11 | Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности. | 1 |  | 1 |  | Теория, Практическая работа |
| 12 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. **Ознакомление.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 13 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. **Закрепление.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 14 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. **Проверка знаний.** | 1 | 1 |  |  | Зачет, Практическая работа |
| 15 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. **Ознакомление.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 16 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 17 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. **Закрепление, проверка знаний.** | 1 | 1 |  |  | Зачет, Практическая работа |
| 18 | *Модуль «Гимнастика».* Длинный кувырок с разбега. **Разучивание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 19 | *Модуль «Гимнастика».* Длинный кувырок с разбега. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 20 | *Модуль «Гимнастика».* Длинный кувырок с разбега. **Учет техники выполнения.** | 1 | 1 |  |  | Зачет, Практическая работа |
| 21 | *Модуль «Гимнастика».* Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. **Разучивание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 22 | *Модуль «Гимнастика».* Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 23 | *Модуль «Гимнастика».* Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. **Учет техники выполнения.** | 1 | 1 |  |  | Зачет, практическая работа |
| 24 | *Модуль «Гимнастика».* Акробатическаякомбинация. **Разучивание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 25 | *Модуль «Гимнастика».* Акробатическаякомбинация. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 26 | *Модуль «Гимнастика».* Акробатическаякомбинация. **Учет техники выполнения.** | 1 | 1 |  |  | Зачет, практическая работа |
| 27 | *Модуль «Гимнастика».* Размахивания в висе на высокой перекладине. **Разучивание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 28 | *Модуль «Гимнастика».* Размахивания в висе на высокой перекладине. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 29 | *Модуль «Гимнастика».* Размахивания в висе на высокой перекладине. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 30 | *Модуль «Гимнастика».* Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины. **Разучивание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 31 | *Модуль «Гимнастика».* Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 32 | *Модуль «Гимнастика».* Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 33 | *Модуль «Гимнастика».* Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине. **Разучивание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 34 | *Модуль «Гимнастика».* Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 35 | *Модуль «Гимнастика».* Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 36 | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 37 | *Модуль «Гимнастика».* Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. **Разучивание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 38 | *Модуль «Гимнастика».* Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 39 | *Модуль «Гимнастика».* Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. **Разучивание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 40 | *Модуль «Гимнастика».* Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 41 | *Модуль «Гимнастика».* Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 42 | *Модуль «Гимнастика».* Лазанье по канату в два приема. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 43 | *Модуль «Гимнастика».* Лазанье по канату в два приема. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 44 | *Модуль «Гимнастика».* Лазанье по канату в два приема. **Совершенствование.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 45 | *Модуль «Гимнастика».* Упражнения **гимнастические пирамиды.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 46 | *Модуль «Гимнастика».* Упражнения **гимнастические пирамиды.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 47 | *Модуль «Гимнастика».* Упражнения **гимнастические пирамиды.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 48 | *Модуль «Спортивные игры».* **Техническая подготовка в баскетболе.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 49 | *Модуль «Спортивные игры».* **Техническая подготовка в баскетболе..** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 50 | *Модуль «Спортивные игры****».* Техническая подготовка в баскетболе.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 51 | *Модуль «Спортивные игры».* **Техническая подготовка в волейболе.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 52 | *Модуль «Спортивные игры».* **Техническая подготовка в волейболе.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 53 | *Модуль «Спортивные игры».* **Техническая подготовка в волейболе** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 54 | *Модуль «Спортивные игры».* **Техническая подготовка в футболе** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 55 | *Модуль «Спортивные игры».* **Техническая подготовка в футболе** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 56 | *Модуль «Спортивные игры».* **Техническая подготовка в футболе** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 57 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО, **Бег на 30 м** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 58 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО, **.Челночный бег 3\*10 м.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 59 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО, **Бег на 60 м.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 60 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО, **Бег на 2000м.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 61 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО, **Подтягивание, отжимание.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 62 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО, **Прыжок в длину с места.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 63 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО, **Прыжок в длину с разбега.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 64 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО, **Поднимание туловища.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 65 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО, **Метание мяча 150гр.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 66 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО, **Бег, ходьба по пересеченной местности.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 67 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО, **Стрельба из пневматической винтовки.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 68 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО, **Бег по пересеченной местности 3000м.** | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
|  | Итого | 68 | 3 | 65 |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ** https://resh.edu.ru/subject/9/

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

компьютерный стол   
Ноутбук учителя

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Скамейка гимнастическая жесткая   
Мат гимнастический прямой   
Бревно гимнастическое напольное   
Перекладина гимнастическая пристенная  
Канат для лазания   
Перекладина навесная универсальная   
Тренажер навесной для пресса   
Мяч для метания   
Набор для подвижных игр   
Комплект для проведения спортмероприятий  
Комплект судейский   
Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для минифутбола складные   
Мяч баскетбольный   
Мяч футбольный   
Мяч волейбольный