

Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования
приказ №674 от 30.08.2024

Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»
(для обучающихся 5-9 классов)

Нягань, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровень основного общего образования для обучающихся 5–9-х классов МАОУ г.Нягани «СОШ №6» им. А.И. Гордиенко разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
 - приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
 - приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
 - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
 - учебного плана основного общего образования МАОУ г.Нягани «СОШ №6» им. А.И. Гордиенко;
 - федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания МАОУ г.Нягани «СОШ №6» им. А.И. Гордиенко.

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО, а также федеральной рабочей программы воспитания.

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки),

спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 45 часов из общего объёма (один час в месяц в каждом классе).

ФОРМЫ УЧЕТА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, использование воспитательных возможностей содержания раздела через подбор соответствующих упражнений;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя

ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и 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 «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

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

Упражнения с мячом: ранее 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.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

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 «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

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 (девочки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как 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 обучающихся.

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «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 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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из

разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости,

преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

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

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей

его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

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

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

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

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы 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 обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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

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

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

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися,

сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

составлять и выполнять композицию упражнений акробатики;

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

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

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

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
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	РЭШ Урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/ РЭШ Урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ РЭШ Урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ РЭШ Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoj-kulture-4101249.html РЭШ Урок №16 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	<p><i>РЭШ урок №8</i> https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ <i>РЭШ урок №9</i> https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/ <i>РЭШ урок №10</i> https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</p>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1	8	<p>http://www.fizkult-ura.ru http://www.openclass.ru РЭШ Урок №22. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ РЭШ Урок №23. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ Видеоурок. https://youtu.be/ynlddMJsB_s?t=28</p>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	2	6	<p>http://www.fizkult-ura.ru http://www.openclass.ru Видеоурок https://youtu.be/i5Cn8Is4sLs Сайт «Копилка уроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovyye-uprazhneniia РЭШ Урок №26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</p>

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	http://www.fizkult-ura.ru http://www.openclass.ru РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ Видеоурок https://youtu.be/HWz7zZgcyTY?t=7
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	http://www.fizkult-ura.ru http://www.openclass.ru Видеоурок https://youtu.be/uCtkz8AK5R8?t=63 Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	http://www.fizkult-ura.ru http://www.openclass.ru Видеоурок https://youtu.be/XVJtES-sUxo РЭШ Урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2	0	2	Видеоурок https://youtu.be/Niz3xL0ttww РЭШ Урок №33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	1	8	http://www.fizkult-ura.ru http://www.openclass.ru Сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/

Итого по разделу	59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	60	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	РЭШ: Урок № 1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	РЭШ: Урок № 3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/ Урок № 4 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/ Урок № 5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/ Урок № 6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3	0	3	РЭШ: Урок № 10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/ РЭШ: Урок № 11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/ РЭШ: Урок № 12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1	9	<p>Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=F899XDLzmU4 Видеоурок. https://vk.com/video101339917_456239401 РЭШ: Урок № 14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/ РЭШ: Урок № 15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/train/262000/</p>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1	9	<p>РЭШ: Урок № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ Видеоурок. https://ok.ru/video/1624885757321 РЭШ: Урок № 21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/ РЭШ: Урок № 22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</p>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	8	<p>РЭШ: Урок № 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/ РЭШ: Урок № 24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=EovIoH1kvds</p>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	<p>http://www.fizkult-ura.ru http://www.openclass.ru РЭШ. Урок 25-26. https://resh.edu.ru/subject/9/6/</p>
2.5	Спортивные игры.	10	1	9	<p>http://www.fizkult-ura.ru http://www.openclass.ru</p>

	Волейбол (модуль "Спортивные игры")				РЭШ. Урок 27-28 https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2	0	2	РЭШ. Урок 29-30 https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	1	7	www.gto.ru РЭШ. Урок № 31. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	61	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	РЭШ Урок №2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/conspect/261897/ РЭШ Урок №33. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/conspect/261928/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	РЭШ Урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/ Сайт «Урок.РФ» https://урок.рф/library/doklad_na_temutipichnie_o_shibki_i_sposobi_ispravlen_213613.html Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-bezopasnostigigiena-2458666.html РЭШ Урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/

					Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/individualnaya-ocenka-fizicheskogo-razvitiya-obuchayuschih-sya-1090435.html
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	2	РЭШ Урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-korrekcii-narushenij-osanki-4953020.html
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1	9	http://www.fizkult-ura.ru http://www.openclass.ru РЭШ Урок №7. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/ Видеоурок. https://youtu.be/ynliddMJsB_s?t=28 Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/metodicheskij-material-dlya-studentov-tehnika-stojki-na-golove-i-rukah-dlya-nachinayushih-4290454.html

					<p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/akrobaticheskie-uprazhneniya-v-klasse-1771417.html</p> <p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html</p> <p>Видеоурок https://youtu.be/aLddD6NyIDA</p> <p>Видеоурок https://youtu.be/ZbBKc4pQWuY?t=10</p> <p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html</p>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1	9	<p>Видеоурок https://youtu.be/i5Cn8Is4sLs</p> <p>Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovyye-uprazhneniia</p> <p>РЭШ Урок №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/</p> <p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/7-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-uprazhneniya-v-metanii-malogo-myacha-prikladnaya-fizicheskaya-podgot-4137452.html</p> <p>Видеоурок https://youtu.be/UYpfcUA-aXE?t=18</p> <p>Сайт ВФСК ГТО</p>

					https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10 РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	8	http://www.fizkult-ura.ru http://www.openclass.ru Видеоурок https://youtu.be/wmXG60laVmg?t=8 Видеоурок https://youtu.be/Fgr6NAEmMwE
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	РЭШ Урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/ Видеоурок https://youtu.be/msrpfZp4dNg?t=11 http://www.fizkult-ura.ru http://www.openclass.ru Видеоурок https://youtu.be/uCtkz8AK5R8?t=63 Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	Видеоурок https://youtu.be/yQLwJAh3_j0?t=9 Видеоурок https://youtu.be/QgUG3YiQy9Y?t=12 РЭШ Урок №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/ РЭШ Урок №28

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/osnovnie-priemi-tehniki-igri-v-voleybol-2364098.html Видеоурок https://youtu.be/awk0qDbQdlo?t=15
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2	0	2	РЭШ Урок №6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/tehnika-igri-v-futbol-2411134.html Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-igri-v-futbol-2411131.html РЭШ Урок №53 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/conspect/279249/ Видеоурок https://youtu.be/jTF1Dt4yNqA?t=8
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	1	8	Сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	61	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	РЭШ №1-2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/ РЭШ №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/ РЭШ №5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2017/03/01/profilaktika-i-korreksiya-narusheniy-osanki Инфоурок https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-izbitochnogo-vesa-sredi-obuchayuschih-sya-2942701.html
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/01/08/pamyatka-dlya-pedagogov-profilaktika-utomleniya-i https://infourok.ru/statya-rekomendacii-psihologa-po-profilaktike-umstvennogo-pereutomleniya-obuchayushih-sya-v-situacii-distancionno-obucheniya-4260765.html

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	<p>Видеоурок. https://youtu.be/ynlddMJsB_s?t=28 Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/metodicheskij-material-dlya-studentov-tehnika-stojki-na-golove-i-rukah-dlya-nachinayushih-4290454.html Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/akrobaticheskie-uprazhneniya-v-klasse-1771417.html Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinacijami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html РЭШ №11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/ https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/kombinatsii-na-brusyakh-dlya-5-8-kl-yunoshi</p>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	1	11	<p>РЭШ №14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/ РЭШ №21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/ РЭШ №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/ РЭШ №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/ РЭШ №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</p>

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	8	<p>РЭШ №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/ РЭШ №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/ РЭШ №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/ РЭШ №31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/</p>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	<p>РЭШ №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/ РЭШ № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/ РЭШ №20 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/ https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/20/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-8-klasse-basketbol</p>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	<p>Инфоурок https://infourok.ru/razrabotka-uroka-klassi-obuchenie-i-sovershenstvovanie-pryamogo-napadayuschego-udara-v-igre-voleybol-1454472.html Инфоурок https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-voleybole-2258818.html</p>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2	0	2	<p>РЭШ №15-17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/</p>

2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	1	8	РЭШ №33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/ Сайт ГТО https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	63	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	РЭШ №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/ Инфоурок https://infourok.ru/statya-professionalnoprakladnaya-fizicheskaya-podgotovka-3811168.html
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelniy-massazh-2336319.html https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/13/vosstanovitelnyy-massazh-posle-fizicheskikh-nagruzok Инфоурок https://infourok.ru/instrukciya-dlya-vospitannikov-po-pravilam-provedeniya-bani-2768215.html https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/01/16/poznavatelnoe-zanyatie-banya-parit-banya-pravit Инфоурок https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshina-uroke-fizkultury-4320054.html

Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/ https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-osnovy-racionalnogo-pitaniya-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-9-klass-4629614.html Инфоурок https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-izbitochnogo-vesa-sredi-obuchayuschih-sya-2942701.html https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-zdorovya-obuchayuschih-sya-cherez-kompleks-fizicheskikh-minutok-3091693.html
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1	9	РЭШ №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/ РЭШ №11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/ РЭШ №12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/ https://mydocx.ru/4-78776.html https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost_perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-

					klass-4461062.html https://vuzlit.com/350924/primernye_uchebnye_kombinatsii https://pandia.ru/text/79/059/58472.php
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/ РЭШ №15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	0	5	РЭШ №16-18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	РЭШ №25-27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-volejbolu-9-klass-tema-uroka-sovershenstvovanie-tehniko-takticheskoi-podgotovki-v-volejbole-4164819.html
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2	0	2	РЭШ №22-24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/
2.7	Подготовка к выполнению	9	1	8	Сайт ГТО https://www.gto.ru/norms

	нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")				
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	61	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе. Вводный инструктаж. Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики, ГТО	1			сентябрь	
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		1	сентябрь	
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1		1	сентябрь	
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Техника старта с опорой на одну руку. Спринтерский бег	1		1	сентябрь	
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	1		сентябрь	
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	сентябрь	

7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	сентябрь	
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 1 км. Подводящие упражнения. Встречная эстафета	1		1	сентябрь	
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	октябрь	
10	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных играх	1			октябрь	
11	Технические действия с мячом. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1		1	октябрь	
12	Технические действия с мячом. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1		1	октябрь	
13	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1		1	октябрь	
14	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1		1	октябрь	

15	Приём и передача мяча снизу. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1		1	октябрь	
16	Приём и передача мяча сверху. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1		1	октябрь	
17	Прямая нижняя подача мяча	1		1	ноябрь	
18	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1		1	ноябрь	
19	Технические действия с мячом. Прямая нижняя подача мяча. Передачи мяча через сетку. Нижняя боковая подача	1		1	ноябрь	
20	Наблюдение за физическим развитием. Учебная игра в волейбол	1	1		ноябрь	
21	Определение состояния организма. Учебная игра в волейбол	1		1	ноябрь	
22	Олимпийские игры древности. Физическая подготовка. Техника безопасности на уроках гимнастики и бадминтона	1			ноябрь	
23	Упражнения на развитие гибкости. Режим дня и его значение для современного школьника	1		1	декабрь	
24	Кувырок вперёд и назад в группировке. Лазание по канату	1		1	декабрь	
25	Кувырок вперёд ноги «скрестно». Лазание по канату	1		1	декабрь	
26	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».	1		1	декабрь	

	Способы держания (хватки) ракетки. Игра «Бадминтон»					
27	Кувырок назад из стойки на лопатках. Лазание по канату	1	1		декабрь	
28	Опорный прыжок на гимнастического козла	1		1	декабрь	
29	Опорные прыжки. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1		1	декабрь	
30	Технические действия в игре бадминтон. Передвижения по площадке	1		1	декабрь	
31	Упражнения на гимнастической лестнице	1		1	декабрь	
32	Упражнения на гимнастической скамейке	1		1	январь	
33	Упражнения на формирование телосложения. Технические действия в игре бадминтон	1		1	январь	
34	Упражнения на развитие координации. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1		1	январь	
35	Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на развитие гибкости	1		1	январь	
36	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Техника безопасности на занятиях лыжами	1		1	январь	
37	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	январь	

38	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	февраль	
39	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	февраль	
40	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	февраль	
41	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1	февраль	
42	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	февраль	
43	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1	февраль	
44	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1	февраль	
45	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	февраль	
46	Режим дня. Техника безопасности в игре баскетбол	1		1	март	
47	Технические действия с мячом	1		1	март	
48	Технические действия с мячом	1		1	март	
49	Техника ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1		1	март	
50	Техника передачи мяча. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1		1	март	
51	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1		1	март	
52	Бросок мяча в корзину двумя руками	1		1	март	

	от груди с места					
53	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1	март	
54	Ведение мяча в движении. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1	апрель	
55	Игровая деятельность с ранее изученными элементами	1		1	апрель	
56	Упражнения утренней зарядки. Ранее разученные технические действия с мячом. Учебно-тренировочная игра	1		1	апрель	
57	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Учебно-тренировочная игра	1		1	апрель	
58	Ранее разученные технические действия с мячом. Учебно-тренировочная игра	1	1		апрель	
59	Физическая подготовка	1		1	апрель	
60	Техника безопасности на уроках легкой атлетики в спортзале и на стадионе. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1		1	апрель	
61	Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание мяча на дальность	1		1	апрель	
62	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		1	май	
63	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	1	1	май	

64	Бег на длинные дистанции	1		1	май	
65	Бег на длинные дистанции	1		1	май	
66	Бег на длинные дистанции	1	1		май	
67	Спортивные игры. Футбол	1		1	май	
68	Спортивные игры. Футбол	1		1	май	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	60		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж. История первых Олимпийских игр современности. Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики, ГТО	1			сентябрь	
2	Физическая подготовка человека. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Первая помощь при травмах	1			сентябрь	
3	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		1	сентябрь	
4	Спринтерский бег	1		1	сентябрь	
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		1	сентябрь	
6	Гладкий равномерный бег	1		1	сентябрь	
7	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1		1	сентябрь	
8	Метание малого мяча по движущейся мишени	1		1	сентябрь	
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		1	октябрь	

10	Физическая подготовка. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	октябрь	
11	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных играх. Основные показатели физической нагрузки. Технические элементы волейбола	1		1	октябрь	
12	Приём мяча двумя руками снизу	1		1	октябрь	
13	Приём мяча двумя руками снизу	1		1	октябрь	
14	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1	октябрь	
15	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	1		октябрь	
16	Правила игры "Волейбол"	1		1	октябрь	
17	Физическая подготовка. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подвижные игры	1		1	ноябрь	
18	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1	ноябрь	
19	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		1	ноябрь	
20	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1	ноябрь	

21	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1	ноябрь	
22	Учебно-тренировочная игра с подачей	1		1	ноябрь	
23	Игровая деятельность с использованием ранее разученных технических приёмов	1		1	декабрь	
24	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация	1		1	декабрь	
25	Упражнения для профилактики нарушений зрения. Способы держания (хватки) ракетки. Игра «Бадминтон»	1		1	декабрь	
26	Акробатическая комбинация	1	1		декабрь	
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	декабрь	
28	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1	декабрь	
29	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1	декабрь	
30	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Передвижения по площадке. Игра «Бадминтон»	1		1	декабрь	
31	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1	декабрь	
32	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1	январь	

33	Упражнения для коррекции телосложения. Правила игры «Бадминтон»	1		1	январь	
34	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1	январь	
35	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		1	январь	
36	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		1	январь	
37	Лазание по канату в три приёма	1		1	январь	
38	Физическая подготовка. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	февраль	
39	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Физическая нагрузка. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		1	февраль	
40	Передвижение в стойке баскетболиста	1		1	февраль	
41	Передвижение в стойке баскетболиста	1		1	февраль	
42	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		1	февраль	
43	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		1	февраль	
44	Остановка двумя шагами и прыжком	1		1	февраль	
45	Остановка двумя шагами и прыжком	1		1	февраль	
46	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1	март	

47	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1	март	
48	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1	март	
49	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1	март	
50	Упражнения лыжной подготовки	1		1	март	
51	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1	март	
52	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1	март	
53	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1	март	
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1		апрель	
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	апрель	
56	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных играх. Упражнения в ведении мяча	1		1	апрель	
57	Упражнения в ведении мяча	1		1	апрель	
58	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1	апрель	
59	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1	апрель	

60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1		апрель	
61	Техника безопасности на уроках легкой атлетики в спортзале и на стадионе. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1	апрель	
62	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1	май	
63	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		1	май	
64	Спринтерский бег	1	1		май	
65	Правила игры в мини-футбол	1		1	май	
66	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1	май	
67	Гладкий равномерный бег	1		1	май	
68	Метание мяча	1		1	май	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	61		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж. Истоки развития олимпизма в России. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики, ГТО	1			сентябрь	
2	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Преодоление препятствий наступанием. Спринтерский бег	1		1	сентябрь	
3	Преодоление препятствий наступанием	1		1	сентябрь	
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1	сентябрь	
5	Эстафетный бег	1		1	сентябрь	
6	Прыжки с разбега в длину способом "согнув ноги"	1		1	сентябрь	
7	Метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени	1		1	сентябрь	
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		1	сентябрь	
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		1	октябрь	

	Игровая деятельность					
10	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных играх. Техническая подготовка	1		1	октябрь	
11	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Верхняя прямая подача мяча	1		1	октябрь	
12	Верхняя прямая подача мяча	1		1	октябрь	
13	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1	октябрь	
14	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1	октябрь	
15	Перевод мяча за голову	1		1	октябрь	
16	Физическая подготовка. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Игровая деятельность	1		1	октябрь	
17	Перевод мяча за голову	1		1	ноябрь	
18	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	ноябрь	
19	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	ноябрь	
20	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	ноябрь	
21	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	ноябрь	
22	Игровая деятельность с использованием	1	1		ноябрь	

	разученных технических приёмов					
23	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация	1		1	декабрь	
24	Оздоровительные комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Игра «Бадминтон»	1			декабрь	
25	Акробатическая комбинация	1	1		декабрь	
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Игровая деятельность	1		1	декабрь	
27	Стойка на голове с опорой на руки	1		1	декабрь	
28	Стойка на голове с опорой на руки	1		1	декабрь	
29	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Игра «Бадминтон»	1		1	декабрь	
30	Комбинация на гимнастическом бревне	1		1	декабрь	
31	Комбинация на гимнастическом бревне	1		1	декабрь	
32	Упражнения для коррекции телосложения. Правила игры «Бадминтон»	1		1	январь	
33	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		1	январь	
34	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		1	январь	
35	Лазанье по канату в два приёма	1		1	январь	
36	Лазанье по канату в два приёма	1		1	январь	

37	Физическая подготовка. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см. Игровая деятельность	1		1	январь	
38	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1		1	февраль	
39	Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Передача мяча после отскока от пола	1		1	февраль	
40	Передача мяча после отскока от пола	1		1	февраль	
41	Ловля мяча после отскока от пола	1		1	февраль	
42	Ловля мяча после отскока от пола	1		1	февраль	
43	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1	февраль	
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Игровая деятельность	1		1	февраль	
45	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Торможение на лыжах способом «упор»	1		1	февраль	
46	Поворот упором при спуске с пологого	1		1	март	

	склона					
47	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1	март	
48	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		1	март	
49	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		1	март	
50	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1	март	
51	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1	март	
52	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		1	март	
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1		1	март	
54	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1	апрель	
55	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1	апрель	
56	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1	апрель	
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	апрель	
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	апрель	
59	Игровая деятельность с использованием	1	1		апрель	

	разученных технических приёмов					
60	Техника безопасности на уроках легкой атлетики в спортзале и на стадионе. Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание»	1		1	апрель	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Игровая деятельность	1	1		апрель	
62	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1	май	
63	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		1	май	
64	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		1	май	
65	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали	1		1	май	
66	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1		1	май	
67	Эстафетный бег	1	1		май	
68	Метание малого мяча	1		1	май	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	61		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж. Физическая культура в современном обществе. Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики, ГТО	1			сентябрь	
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Первая помощь при травмах	1		1	сентябрь	
3	Бег на короткие дистанции. Старт с опорой на одну руку. Бег 30 м	1		1	сентябрь	
4	Прыжки в длину с разбега. Бег на средние дистанции	1		1	сентябрь	
5	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Бег на длинные дистанции	1		1	сентябрь	
6	Прыжки в длину с разбега. Бег 60 м со старта с опорой на одну руку. Метание мяча	1		1	сентябрь	
7	Бег на длинные дистанции. Метание мяча	1		1	сентябрь	
8	Кроссовый бег	1		1	сентябрь	
9	Физическая подготовка. Правила и	1		1	октябрь	

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
10	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных играх. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Технические элементы волейбола	1		1	октябрь	
11	Прямой нападающий удар. Приём и передачи мяча сверху двумя руками	1		1	октябрь	
12	Прямой нападающий удар. Приём мяча снизу двумя руками	1		1	октябрь	
13	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1	октябрь	
14	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Приём мяча снизу двумя руками	1		1	октябрь	
15	Тактические действия в защите	1		1	октябрь	
16	Тактические действия в нападении	1		1	октябрь	
17	Физическая подготовка. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лёжа на спине	1		1	ноябрь	
18	Тактические действия в защите	1		1	ноябрь	
19	Тактические действия в защите и нападении	1		1	ноябрь	
20	Поддача мяча через сетку	1		1	ноябрь	
21	Учебно-тренировочная игра с подачей	1		1	ноябрь	

22	Игровая деятельность с использованием ранее разученных технических приёмов	1	1		ноябрь	
23	Техника безопасности на уроках гимнастики. Коррекция нарушений осанки	1		1	декабрь	
24	Акробатическая комбинация. Лазание по канату	1		1	декабрь	
25	Упражнения для профилактики утомления. Способы держания (хватки) ракетки. Игра «Бадминтон»	1		1	декабрь	
26	Акробатическая комбинация	1		1	декабрь	
27	Физическая подготовка. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	декабрь	
28	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1	декабрь	
29	Передвижения по площадке. Игра «Бадминтон»	1		1	декабрь	
30	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		1	декабрь	
31	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1	декабрь	
32	Правила игры «Бадминтон»	1		1	январь	
33	Висы и упоры (мальчики). Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину).	1		1	январь	

34	Опорный прыжок через коня (девушки)	1		1	январь	
35	Физическая подготовка. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см	1		1	январь	
36	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Коррекция избыточной массы тела	1		1	январь	
37	Передвижения и остановки в баскетболе. Передачи мяча в парах и тройках	1		1	январь	
38	Повороты с мячом на месте. Передача мяча со сменой мест	1		1	февраль	
39	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1	февраль	
40	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1	февраль	
41	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1	февраль	
42	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	1		февраль	
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	февраль	
44	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника	1		1	февраль	

	передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом					
45	Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	февраль	
46	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	март	
47	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		1	март	
48	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		1	март	
49	Торможение боковым скольжением	1		1	март	
50	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1	март	
51	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		1	март	
52	Физическая подготовка. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2км или 3км	1		1	март	
53	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных играх. Передача мяча одной рукой снизу	1		1	март	
54	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1	апрель	
55	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1	апрель	

56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	апрель	
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1		апрель	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	1		апрель	
59	Техника безопасности на уроках легкой атлетики в спортзале и на стадионе. Прыжки в высоту	1		1	апрель	
60	Строевые упражнения. Прыжки в высоту	1		1	апрель	
61	Прыжок в высоту. Метание мяча на дальность	1		1	апрель	
62	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1		1	май	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1	май	
64	Правила игры в мини-футбол	1		1	май	
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1	май	
66	Прыжок в длину с разбега. Бег на длинные дистанции	1		1	май	
67	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Бег 1500 м	1		1	май	

	или 2000м					
68	Бег по пересеченной местности	1		1	май	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	63		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики, ГТО	1			сентябрь	
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		1	сентябрь	
3	Бег на короткие дистанции. Бег 60 м	1		1	сентябрь	
4	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1	сентябрь	
5	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Бег на длинные дистанции	1		1	сентябрь	
6	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		1	сентябрь	
7	Бег на длинные дистанции. Метание мяча	1		1	сентябрь	
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		1	сентябрь	
9	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных играх.	1		1	октябрь	

	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Технические элементы волейбола					
10	Физическая подготовка. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	октябрь	
11	Приёмы и передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте	1		1	октябрь	
12	Приёмы и передачи мяча в движении	1		1	октябрь	
13	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1	октябрь	
14	Приёмы и передачи мяча в движении и на месте	1		1	октябрь	
15	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1	октябрь	
16	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1	октябрь	
17	Физическая подготовка. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лёжа на спине	1		1	ноябрь	
18	Тактические действия в защите и нападении	1		1	ноябрь	
19	Тактические действия в защите и нападении	1		1	ноябрь	
20	Игровая деятельность с использованием	1		1	ноябрь	

	изученных технических приёмов					
21	Игровая деятельность с использованием изученных технических приёмов	1		1	ноябрь	
22	Игровая деятельность с использованием изученных технических приёмов	1	1		ноябрь	
23	Техника безопасности на уроках гимнастики. Профессионально-прикладная физическая культура	1			декабрь	
24	Длинный кувырок с разбега. Акробатическая комбинация	1		1	декабрь	
25	Кувырок назад в упор. Акробатическая комбинация	1		1	декабрь	
26	Занятия физической культурой и режим питания. Игра «Бадминтон»	1		1	декабрь	
27	Акробатическая комбинация	1	1		декабрь	
28	Физическая подготовка. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	декабрь	
29	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1	декабрь	
30	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1	декабрь	
31	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Передвижения по площадке. Игра «Бадминтон»	1		1	декабрь	

32	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		1	январь	
33	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1	январь	
34	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Правила игры «Бадминтон»	1		1	январь	
35	Висы и упоры (мальчики). Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину).	1		1	январь	
36	Опорный прыжок через коня (девушки)	1		1	январь	
37	Упражнения черлидинга	1		1	январь	
38	Физическая подготовка. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см	1		1	февраль	
39	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Восстановительный массаж	1		1	февраль	
40	Ведение мяча с изменением направления	1		1	февраль	
41	Ведение мяча с изменением направления	1		1	февраль	
42	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1	февраль	
43	Передача мяча в движении	1		1	февраль	
44	Приемы и броски мяча на месте	1		1	февраль	
45	Приемы и броски мяча на месте	1		1	февраль	
46	Правила и техника выполнения	1		1	март	

	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
47	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	март	
48	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		1	март	
49	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1	март	
50	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1	март	
51	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		1	март	
52	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1	март	
53	Приемы и броски мяча в прыжке	1		1	март	
54	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1	апрель	
55	Приёмы и броски мяча после ведения	1		1	апрель	
56	Приёмы и броски мяча после ведения	1		1	апрель	
57	Игровая деятельность с использованием изученных технических приёмов	1	1		апрель	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный	1	1		апрель	

	бег 3*10м					
59	Техника безопасности на уроках легкой атлетики в спортзале и на стадионе. Прыжки в высоту	1		1	апрель	
60	Прыжки в высоту способом "перешагивание"	1		1	апрель	
61	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		1	апрель	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		1	май	
63	Бег на длинные дистанции	1		1	май	
64	Правила игры в футбол. Передачи мяча	1		1	май	
65	Остановки и удары по мячу в движении	1		1	май	
66	Бег на длинные дистанции	1		1	май	
67	Бег 1500 м или 2000м	1	1		май	
68	Кроссовый бег	1		1	май	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	61		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество				Примечания (докупить)	
	по плану	всего в наличии	с/п №1	с/п №2	с/п №1	с/п №2
Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	1				
Программа. Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура».	Д	1				
Учебники. Физическая культура: 5-й класс /А.П.Матвеев - Москва, «Просвещение» 2023г	К	У каждого ученика в классе				
Физическая культура / Под редакцией М.Я.Виленского. - Москва, «Просвещение» 2020г. Для 5-7 классов	К					
Физическая культура / Под редакцией В.И.Ляха. - Москва, «Просвещение» 2020г. Для 8-9 классов	К					
Технические средства обучения						
Музыкальный центр	Д	1		1		
Мегафон	Д	1		1		
Принтер	Д	2	1	1		
Компьютер	Д	4	2	2	1	
Веб-камера	Д	2	1	1		
Учебно-практическое оборудование						
Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»						
Козёл гимнастический	П	2	1	1		
Бревно гимнастическое постоянной высоты	П	2	1	1	1	
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П	2	1	1		
Мат гимнастический	П	27	10	17	10	5
Акробатическая дорожка	П	2	1	1		
Мост гимнастический подкидной	Д	2	1	1		
Канат для лазания	П	5	2	3		
Палка гимнастическая	К	40	20	20		
Раздел «Бадминтон»						
Ракетки для бадминтона	К	115	55	60		
Воланы для бадминтона (упаковка)	К	30	15	15		

Раздел «Общезначительная подготовка»						
Стенка гимнастическая («шведская»)	Ф	30	15	15		
Скамейка гимнастическая жёсткая (2м)	П	14	7	7		
Скамья навесная мягкая, 2м	П	1		1		
Мячи: медицинбол 1, 2, 3 кг	Ф	37	20	17		
Коврик гимнастический	К	80	40	40		
Канат для перетягивания	П	2	1	1		
Переключатель гимнастическая навесная	П	2	1	1		
Обруч пластиковый детский	К	54	24	30		
Скакалка	К	80	40	40		
Координационная лестница	П	8	4	4		
Дуги для подлезания (набор)	П	1		1	1	
Жгут резиновый	П	15	5	10		
Пульсометр	Д	3	1	2		
Раздел «Спортивные игры»						
Мяч баскетбольный (№ 5, 6)	Ф	47	22	25		
Мяч волейбольный	Ф	51	23	28		
Наколенники для волейбола	П	20		20		
Волейбольный тренажёр для отработки нападающего удара	П	1		1		
Мяч гандбольный (№ 1, 2, 3)	П	19	10	9		
Мяч футбольный, футзальный	П	10	8	2		
Раздел «Лёгкая атлетика»						
Планка для прыжков в высоту	Д	2	1	1		
Стойка для прыжков в высоту	Д	2	1	1		
Рулетка измерительная 50м	Д	1	1			
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Д	2	1	1		
Мяч большой теннисный	Ф	20	10	10	10	10
Мяч для метания	П	4	4			
Секундомер	Д	7	4	3	2	
Палочка эстафетная	П	120	60	60		
Дорожка разметочная резиновая для прыжков в длину с места	Д	2	1	1		
Прибор для измерения теста: сгибание – разгибание рук в упоре лёжа	Д	1	1		1	2
Раздел «Лыжная подготовка»						
Лыжи с креплениями (рост. 140-192)	К	137				
Ботинки для лыж (размер 37-42)	К	100				
Палки лыжные (рост. 110-160)	П	132				
Коньки фигурные (размер 35-40)	К	44				
Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество				Примечания (докупить)	
	по плану	всего в наличии	с/п №1	с/п №2	с/п №1	с/п №2
Общее оборудование						
Универсальное спортивное табло	Д	2	1	1		
Конус разметочный	П	20	10	10	10	10

Щит баскетбольный тренировочный	Д	4	2	2		
Кольцо баскетбольное	Д	4	2	2		
Сушилка для ботинок и коньков	К	4				
Сетка для переноса и хранения мячей	П	10	5	3		
Тележка для мячей	П	4	2	2		
Тележка передвижная для мячей	П	2	1	1		
Жилетки игровые (двухцветные)	П	20	10	10		
Компрессор для накачивания мячей	Д	1		1		
Свисток	Д	8	5	3		
Сетка волейбольная	Д	4	2	2	1	
Сетка баскетбольная	Д	15	8	7		
Пылесос		1		1		
Компьютерный стол (учителя)		8	5	3		
Кресло-стул учителя		8	5	3		
Средства первой помощи						
Аптечка	Д	2	1	1	Обновлять один раз в полгода	
Игры						
Шашки (с доской)	П	6	2	4	4	
Шахматы	П				4	
Набор для игры в дартс	П	2	1	1		
Нагрудные номера (набор)	П	1	1			
Спортивная полоса «Весёлые ребята»	П	2	1	1		