

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Администрация Одинцовского городского округа

МБОУ Старогородковская СОШ

РАССМОТРЕНО
Методическое объединение
учителей

Юбко О.Н.

Протокол №1
от «23» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР

Соколова Л.З.

Протокол №1
от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Чукарёва М.С.

Приказ №209
от «29» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9х классов

Составитель:

ID 1807323 Печенкина Светлана Юрьевна

ID 27526235 Осинова Ольга Викторовна

ID 2853972 Кравчук Сергей Викторович

ID 1837891 Мутонин Юрий Петрович

ID 3636128 Стрижкова Виктория Михайловна

п. Старый городок 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично 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, 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.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования – 270 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 66 часа (2 часа в неделю).

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 «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.

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

Модуль «Спорт».

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

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).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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, переворотах (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 «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 «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.

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

Модуль «Спорт».

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

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 «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.

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

Модуль «Спорт».

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

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 (брусьях, 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 висе и упоре на руках. Лазанье (по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неподвижных 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 режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок.

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 посильной 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 непределными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании 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, 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 «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 продвижением (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.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;
- и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

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

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

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

- 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).

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;
- 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;
- 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).

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;

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;
- 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).

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 и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, 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			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	32			https://resh.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11			https://resh.edu.ru
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7			https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	32			https://resh.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11			https://resh.edu.ru
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	23			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2			
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		72	0	0	

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			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7			https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	32			https://resh.edu.ru

2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11			https://resh.edu.ru
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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	0.5			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1.5			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7			https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	30			https://resh.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12			https://resh.edu.ru
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Подбор спортивного инвентаря и экипировки во время занятий легкоатлетическими упражнениями	1				https://resh.edu.ru
2	Закрепление техники бега с высокого старта	1				https://resh.edu.ru
3	Закрепление техники бега на короткие дистанции	1				https://resh.edu.ru
4	Совершенствование техники челночного бега	1				https://resh.edu.ru
5	Закрепление техники метания на дальность	1				https://resh.edu.ru
6	Закрепление техники метания в цель	1				https://resh.edu.ru
7	Бег с равномерной скоростью	1				https://resh.edu.ru
8	Кроссовый бег в переменном темпе	1				https://resh.edu.ru
9	Закрепление техники бега на длинные дистанции	1				https://resh.edu.ru
10	Закрепление техники бега на длинные дистанции	1				https://resh.edu.ru
11	Режим дня и его значение. Осанка как показатель физического развития	1				https://resh.edu.ru
12	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1				https://resh.edu.ru
13	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1				https://resh.edu.ru
14	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1				https://resh.edu.ru
15	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1				https://resh.edu.ru
16	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1				https://resh.edu.ru
17	Комбинации из ранее разученных технических действий с мячом	1				https://resh.edu.ru

18	Комбинации из ранее разученных технических действий с мячом	1				https://resh.edu.ru
19	Комбинации из ранее разученных технических действий с мячом	1				https://resh.edu.ru
20	Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола	1				https://resh.edu.ru
21	Игра по упрощенным правилам волейбола	1				https://resh.edu.ru
22	Игра по упрощенным правилам волейбола	1				https://resh.edu.ru
23	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Совершенствование техники акробатических упражнений	1				https://resh.edu.ru
24	Строевые упражнения. Основные физические упражнения, используемые на занятиях гимнастикой.	1				https://resh.edu.ru
25	Разучивание техники кувырков вперед и назад	1				https://resh.edu.ru
26	Закрепление техники кувырков вперед и назад	1				https://resh.edu.ru
27	Разучивание техники опорных прыжков	1				https://resh.edu.ru
28	Закрепление техники опорных прыжков	1				https://resh.edu.ru
29	Разучивание упражнений на гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru
30	Разучивание упражнений на гимнастической лестнице	1				https://resh.edu.ru
31	Основные техники безопасности на занятиях кроссовой подготовки	1				https://resh.edu.ru
32	Равномерный бег (10 мин.). Подвижная игра «Невод»	1				https://resh.edu.ru
33	Равномерный бег (10 мин.). Подвижная игра «Невод»	1				https://resh.edu.ru
34	Равномерный бег (12 мин.). Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Перебежка с выручкой»	1				https://resh.edu.ru
35	Равномерный бег (12 мин.). Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Перебежка с выручкой»	1				https://resh.edu.ru
36	Равномерный бег (13 мин.). Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Паровозики»	1				https://resh.edu.ru

37	Равномерный бег (13 мин.). Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Паровозики»	1				https://resh.edu.ru
38	Равномерный бег (14 мин.). Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Пятнашки-маршем»	1				https://resh.edu.ru
39	Равномерный бег (14 мин.). Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Пятнашки-маршем»	1				https://resh.edu.ru
40	Равномерный бег (15 мин.). Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Бег с флажками»	1				https://resh.edu.ru
41	Равномерный бег (16 мин.). Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Команда быстроногих»	1				https://resh.edu.ru
42	Равномерный бег (16 мин.). Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Команда быстроногих»	1				https://resh.edu.ru
43	Равномерный бег (17 мин.). Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Вызов номера»	1				https://resh.edu.ru
44	Равномерный бег (17 мин.). Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Вызов номера»	1				https://resh.edu.ru
45	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1				https://resh.edu.ru
46	Основные виды спортивных игр	1				https://resh.edu.ru
47	Подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви	1				https://resh.edu.ru
48	Изучение правил игры в баскетбол	1				https://resh.edu.ru
49	Передвижения, стойки, повороты, остановки	1				https://resh.edu.ru
50	Упражнения с баскетбольными мячами	1				https://resh.edu.ru
51	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru
52	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу», «змейкой», с обводкой	1				https://resh.edu.ru
53	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места из-под кольца, с точек. Штрафные броски	1				https://resh.edu.ru
54	Закрепление ранее разученных технических действий с мячом и без мяча	1				https://resh.edu.ru

55	Правила игры в баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1				https://resh.edu.ru
56	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1				https://resh.edu.ru
57	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru
58	Закрепление техники прыжков в высоту	1				https://resh.edu.ru
59	Подвижная игра на закрепление техники прыжков	1				https://resh.edu.ru
60	Закрепление техники прыжков в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru
61	Закрепление техники метания малого мяча в цель	1				https://resh.edu.ru
62	Закрепление техники метания малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru
63	Основные правила соревнований по дисциплинам легкой атлетики	1				https://resh.edu.ru
64	Обобщающий урок по легкой атлетике	1				https://resh.edu.ru
65	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru
66	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru
67	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	1				https://resh.edu.ru
68	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1				https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru
2	Совершенствование техники бега с высокого старта и стартового разгона, бег по дистанции	1				https://resh.edu.ru
3	Совершенствование техники бега с низкого старта и стартового разгона	1				https://resh.edu.ru
4	Совершенствование техники бега с низкого старта (дистанция 30-60 метров), специальные беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru
5	Развитие скоростно-силовых способностей	1				https://resh.edu.ru
6	Совершенствование техники прыжков в длину с места	1				https://resh.edu.ru
7	Совершенствование техники метания малого мяча 150 гр. в цель	1				https://resh.edu.ru
8	Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега	1				https://resh.edu.ru
9	Кроссовый бег в переменном темпе	1				https://resh.edu.ru
10	Кроссовый бег в переменном темпе	1				https://resh.edu.ru
11	Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Правила измерения показателей физической подготовленности	1				https://resh.edu.ru
12	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1				https://resh.edu.ru
13	Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе	1				https://resh.edu.ru
14	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек в волейболе	1				https://resh.edu.ru

15	Закрепление техники приёма и передач волейбольного мяча	1				https://resh.edu.ru
16	Совершенствование техники приёма и передач волейбольного мяча	1				https://resh.edu.ru
17	Совершенствование техники приёма и передач волейбольного мяча	1				https://resh.edu.ru
18	Закрепление техники нижней прямой подачи	1				https://resh.edu.ru
19	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол	1				https://resh.edu.ru
20	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол	1				https://resh.edu.ru
21	Учебная игра в волейбол	1				https://resh.edu.ru
22	Учебная игра в волейбол	1				https://resh.edu.ru
23	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Составление дневника самоконтроля	1				https://resh.edu.ru
24	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Совершенствование техники акробатических упражнений	1				https://resh.edu.ru
25	Строевые упражнения	1				https://resh.edu.ru
26	Акробатические комбинации из ранее разученных элементов	1				https://resh.edu.ru
27	Акробатические комбинации из ранее разученных элементов	1				https://resh.edu.ru
28	Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки)	1				https://resh.edu.ru
29	Закрепление упражнений на гимнастической лестнице	1				https://resh.edu.ru
30	Упражнения на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru
31	Основы техники безопасности на занятиях кроссовой подготовки	1				https://resh.edu.ru
32	Равномерный бег (12 мин.). Подвижная игра	1				https://resh.edu.ru

33	Равномерный бег (13 мин.). Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра	1				https://resh.edu.ru
34	Равномерный бег (13 мин.). Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра	1				https://resh.edu.ru
35	Равномерный бег (14 мин.). Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра	1				https://resh.edu.ru
36	Равномерный бег (14 мин.). Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра	1				https://resh.edu.ru
37	Равномерный бег (15 мин.). Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра	1				https://resh.edu.ru
38	Равномерный бег (15 мин.). Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра	1				https://resh.edu.ru
39	Равномерный бег (16 мин.). Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра	1				https://resh.edu.ru
40	Равномерный бег (16 мин.). Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра	1				https://resh.edu.ru
41	Равномерный бег (17 мин.). Чередование бега с ходьбой. Преодоление препятствий. Подвижная игра	1				https://resh.edu.ru
42	Равномерный бег (17 мин.). Чередование бега с ходьбой. Преодоление препятствий. Подвижная игра	1				https://resh.edu.ru
43	Равномерный бег (18 мин.). Чередование бега с ходьбой. Преодоление препятствий. Подвижная игра	1				https://resh.edu.ru
44	Равномерный бег (18 мин.). Чередование бега с ходьбой. Преодоление препятствий. Подвижная игра	1				https://resh.edu.ru
45	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1				https://resh.edu.ru
46	Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе	1				https://resh.edu.ru
47	Совершенствование техники ловли и передач баскетбольного мяча	1				https://resh.edu.ru

48	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча	1				https://resh.edu.ru
49	Броски в корзину, передачи в тройках, ловля и перехваты мяча в движении	1				https://resh.edu.ru
50	Штрафной бросок. Позиционное нападение. Правила игры в баскетбол	1				https://resh.edu.ru
51	Совершенствование техники бросков мяча	1				https://resh.edu.ru
52	Комбинация из освоенных элементов игры, игра по упрощенным правилам	1				https://resh.edu.ru
53	Освоение тактики игры	1				https://resh.edu.ru
54	Освоение тактики игры	1				https://resh.edu.ru
55	Учебная игра	1				https://resh.edu.ru
56	Учебная игра	1				https://resh.edu.ru
57	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru
58	Разучивание техники челночного бега 3x10 м. Броска набивного мяча (1-2 кг)	1				https://resh.edu.ru
59	Закрепление техники челночного бега 3x10 м. Броска набивного мяча (1-2 кг)	1				https://resh.edu.ru
60	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				https://resh.edu.ru
61	Эстафетный бег (круговая эстафета)	1				https://resh.edu.ru
62	Бег с препятствиями	1				https://resh.edu.ru
63	Бег в равномерном темпе по дистанции	1				https://resh.edu.ru
64	Обобщающий урок по легкой атлетике	1				https://resh.edu.ru
65	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru
66	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru
67	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru

68	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1				https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Зарождение олимпийского движения.	1	0	0		
2	Отечественная система физического воспитания	1	0	0		
3	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личности современного человека	1	0	0		
4	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью проб и индексов	1	0	0		
5	Понятие "техническая подготовка"	1	0	0		
6	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой	1	0	0		
7	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		
8	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона. Развитие скоростных способностей. Бег 30 метров	1	0	0		
9	Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Бег 60 метров. Бег в равномерном темпе	1	0	0		

10	Совершенствование техники метания малого на дальность. Бег в равномерном темпе	1	0	0		
11	Совершенствование техники метания малого на дальность. Бег в равномерном темпе	1	0	0		
12	Эстафета по кругу	1	0	0		
13	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий. Бег на выносливость 1000 метров	1	0	0		
14	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Челночный бег 3x10	1	0	0		
15	Совершенствование техники прыжков в длину с места	1	0	0		
16	Совершенствование техники прыжков в длину с места	1	0	0		
17	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1	0	0		
18	Разучивание техники акробатических упражнений	1	0	0		
19	Разучивание техники акробатических упражнений	1	0	0		
20	Строевые упражнения. Закрепление техники акробатических упражнений	1	0	0		
21	Строевые упражнения. Закрепление техники акробатических упражнений	1	0	0		

22	Акробатические комбинации из ранее разученных элементов	1	0	0		
23	Разучивания комплексов оздоровительной гимнастики	1	0	0		
24	Общеразвивающие гимнастические упражнения. Эстафеты с элементами прикладно-ориентированной гимнастики	1	0	0		
25	Совершенствование техники опорного прыжка	1	0	0		
26	Комбинация на бревне (девочки), на перекладине (юноши)	1	0	0		
27	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1	0	0		
28	Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе	1	0	0		
29	Совершенствование техники игры (ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди)	1	0	0		
30	Тактические действия в баскетболе	1	0	0		
31	Совершенствование техники броска мяча	1	0	0		
32	Совершенствование техники броска мяча	1	0	0		
33	Совершенствование техники броска мяча	1	0	0		

34	Совершенствование техники ведения мяча	1	0	0		
35	Совершенствование техники передачи мяча	1	0	0		
36	Ведение мяча с изменением направления движения	1	0	0		
37	Совершенствование техники передачи мяча, штрафного броска	1	0	0		
38	Учебная игра	1	0	0		
39	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1	0	0		
40	Волейбол. Правила игры	1	0	0		
41	Совершенствование техники передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками	1	0	0		
42	Совершенствование техники подачи. Учебная игра	1	0	0		
43	Совершенствование техники подачи. Учебная игра	1	0	0		
44	Тактические действия в волейболе. Учебная игра	1	0	0		
45	Тактические действия в волейболе. Учебная игра	1	0	0		
46	Судейство волейбольного матча. Учебная игра	1	0	0		
47	Футбол. Правила игры	1	0	0		

48	Закрепление техники ранее разученных элементов техники	1	0	0		
49	Совершенствование техники передачи мяча, угловой удар	1	0	0		
50	Эстафета с футбольным мячом	1	0	0		
51	Тактические действия в футболе. Учебная игра	1	0	0		
52	Судейство футбольного матча. Учебная игра	1	0	0		
53	Правила организации самостоятельных занятий	1	0	0		
54	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью проб и индексов	1	0	0		
55	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		
56	Совершенствование техники прыжков в длину с места	1	0	0		
57	Совершенствование техники прыжков в длину с места	1	0	0		
58	Беговые упражнения, бег в равномерном темпе	1	0	0		
59	Беговые упражнения, бег в равномерном темпе	1	0	0		
60	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1	0	0		

61	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1	0	0		
62	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей. Бег 30 метров	1	0	0		
63	Совершенствование техники метания малого мяча в катящуюся мишень. Бег 60 метров	1	0	0		
64	Совершенствование техники бега на выносливость 1000 метров	1	0	0		
65	Совершенствование техники спринтерского бега	1	0	0		
66	Совершенствование техники эстафетного бега	1	0	0		
67	Совершенствование техники эстафетного бега	1	0	0		
68	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	0	0		
69	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	0	0		
70	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий	1	0	0		
71	Упражнения для коррекции телосложения и осанки	1	0	0		

72	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		72	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru
2	Совершенствование техники стартов из различных положений	1				https://resh.edu.ru
3	Совершенствование техники челночного бега	1				https://resh.edu.ru
4	Разучивание техники тройного прыжка	1				https://resh.edu.ru
5	Совершенствование техники метания на дальность	1				https://resh.edu.ru
6	Прикладно-ориентированные способы передвижения	1				https://resh.edu.ru
7	Бег на средние дистанции	1				https://resh.edu.ru
8	Бег на средние дистанции	1				https://resh.edu.ru
9	Физическая подготовка в легкой атлетике	1				https://resh.edu.ru
10	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1				https://resh.edu.ru
11	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий физической культурой. Учёт индивидуальных особенностей при составлении планов тренированных занятий	1				https://resh.edu.ru
12	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1				https://resh.edu.ru
13	Волейбол. Совершенствование ранее разученных технических элементов	1				https://resh.edu.ru

14	Совершенствование ранее разученных технических элементов	1				https://resh.edu.ru
15	Совершенствование ранее разученных технических элементов	1				https://resh.edu.ru
16	Разучивание техники прямого нападающего удара	1				https://resh.edu.ru
17	Совершенствование техники прямого нападающего удара	1				https://resh.edu.ru
18	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра	1				https://resh.edu.ru
19	Разучивание техники блокирования мяча. Учебная игра	1				https://resh.edu.ru
20	Совершенствование техники блокирования мяча. Учебная игра	1				https://resh.edu.ru
21	Совершенствование ранее разученных технических элементов	1				https://resh.edu.ru
22	Учебная игра.	1				https://resh.edu.ru
23	Коррекция нарушения осанки. Коррекция избыточной массы тела	1				https://resh.edu.ru
24	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Совершенствование техники акробатических упражнений	1				https://resh.edu.ru
25	Строевые упражнения. Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений	1				https://resh.edu.ru
26	Правила соревнований и соревновательная деятельность в гимнастике. Тест на гибкость	1				https://resh.edu.ru
27	Физическая подготовка в гимнастике	1				https://resh.edu.ru
28	Совершенствование техники опорных прыжков	1				https://resh.edu.ru
29	Прикладно-ориентированные гимнастические упражнения	1				https://resh.edu.ru
30	Общеразвивающие гимнастические упражнения. Спортивный инвентарь, экипировка и оборудование. Комплексы оздоровительной гимнастики	1				https://resh.edu.ru

31	Основы техники безопасности на занятиях кроссовой подготовки	1				https://resh.edu.ru
32	Равномерный бег (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра	1				https://resh.edu.ru
33	Равномерный бег (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра	1				https://resh.edu.ru
34	Равномерный бег (16 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра	1				https://resh.edu.ru
35	Равномерный бег (16 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра	1				https://resh.edu.ru
36	Равномерный бег (17 мин.). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра	1				https://resh.edu.ru
37	Равномерный бег (17 мин.). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра	1				https://resh.edu.ru
38	Равномерный бег (18 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры	1				https://resh.edu.ru
39	Равномерный бег (18 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры	1				https://resh.edu.ru
40	Равномерный бег (19 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры	1				https://resh.edu.ru
41	Равномерный бег (19 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры	1				https://resh.edu.ru
42	Равномерный бег (20 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры	1				https://resh.edu.ru
43	Равномерный бег (20 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры	1				https://resh.edu.ru
44	Бег на выносливость 3 км	1				https://resh.edu.ru
45	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1				https://resh.edu.ru
46	Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе	1				https://resh.edu.ru

47	Совершенствование ранее разученных технических элементов	1				https://resh.edu.ru
48	Совершенствование ранее разученных технических элементов	1				https://resh.edu.ru
49	Передачи мяча разными способами в движении	1				https://resh.edu.ru
50	Броски в корзину, передачи в тройках, ловля и перехваты мяча в движении	1				https://resh.edu.ru
51	Броски в корзину, передачи в тройках, ловля и перехваты мяча в движении	1				https://resh.edu.ru
52	Нападение. Быстрый прорыв. Учебная игра	1				https://resh.edu.ru
53	Нападение. Быстрый прорыв. Учебная игра	1				https://resh.edu.ru
54	Совершенствование техники броска. Учебная игра 3х3, 4х4	1				https://resh.edu.ru
55	Совершенствование техники броска. Учебная игра 3х3, 4х4	1				https://resh.edu.ru
56	Совершенствование техники броска. Учебная игра 3х3, 4х4	1				https://resh.edu.ru
57	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru
58	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагивание».	1				https://resh.edu.ru
59	Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений	1				https://resh.edu.ru
60	Совершенствование техники челночного бега	1				https://resh.edu.ru
61	Совершенствование техники метаний	1				https://resh.edu.ru
62	Кроссовый бег	1				https://resh.edu.ru
63	Бег с преодолением препятствий	1				https://resh.edu.ru
64	Кроссовый бег в переменном темпе	1				https://resh.edu.ru
65	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств лёгкой атлетики	1				https://resh.edu.ru

66	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств лёгкой атлетики	1				https://resh.edu.ru
67	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств лёгкой атлетики	1				https://resh.edu.ru
68	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1				https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru
2	Совершенствование беговых упражнений	1				https://resh.edu.ru
3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1				https://resh.edu.ru
4	Совершенствование техники челночного бега	1				https://resh.edu.ru
5	Совершенствование техники прыжка в длину	1				https://resh.edu.ru
6	Совершенствование техники прыжка в длину	1				https://resh.edu.ru
7	Совершенствование техники бега на средние дистанции	1				https://resh.edu.ru
8	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1				https://resh.edu.ru
9	Кроссовый бег	1				https://resh.edu.ru
10	Кроссовый бег	1				https://resh.edu.ru
11	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1				https://resh.edu.ru
12	Основные правила и приемы игры в волейбол	1				https://resh.edu.ru
13	Совершенствование ранее разученных технических элементов	1				https://resh.edu.ru
14	Совершенствование ранее разученных технических элементов	1				https://resh.edu.ru
15	Совершенствование техники прямого нападающего удара	1				https://resh.edu.ru
16	Комбинации из ранее разученных технических действий с мячом	1				https://resh.edu.ru
17	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1				https://resh.edu.ru

18	Техника нижней боковой подачи и верхней прямой подачи	1				https://resh.edu.ru
19	Совершенствование ранее разученных технических элементов	1				https://resh.edu.ru
20	Совершенствование ранее разученных технических элементов	1				https://resh.edu.ru
21	Учебная игра	1				https://resh.edu.ru
22	Учебная игра	1				https://resh.edu.ru
23	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Совершенствование техники акробатических упражнений	1				https://resh.edu.ru
24	Строевые упражнения. Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений	1				https://resh.edu.ru
25	Совершенствование техники акробатических упражнений	1				https://resh.edu.ru
26	Совершенствами упражнений в висах и упорах	1				https://resh.edu.ru
27	Совершенствами упражнений на гимнастических снарядах	1				https://resh.edu.ru
28	Соревнования и правила судейства в гимнастике	1				https://resh.edu.ru
29	Упражнения прикладно-ориентированной направленности	1				https://resh.edu.ru
30	Основы техники безопасности на занятиях кроссовой подготовки	1				https://resh.edu.ru
31	Равномерный бег (12 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра	1				https://resh.edu.ru
32	Равномерный бег (12 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра	1				https://resh.edu.ru
33	Равномерный бег (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра	1				https://resh.edu.ru

34	Равномерный бег (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра	1				https://resh.edu.ru
35	Равномерный бег (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра	1				https://resh.edu.ru
36	Равномерный бег (15 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра	1				https://resh.edu.ru
37	Равномерный бег (16 мин.). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра	1				https://resh.edu.ru
38	Равномерный бег (16 мин.). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра	1				https://resh.edu.ru
39	Равномерный бег (17 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра	1				https://resh.edu.ru
40	Равномерный бег (17 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра	1				https://resh.edu.ru
41	Равномерный бег (18 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры	1				https://resh.edu.ru
42	Равномерный бег (18 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры	1				https://resh.edu.ru
43	Равномерный бег (19 мин.). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры	1				https://resh.edu.ru
44	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1				https://resh.edu.ru
45	Основные правила и приемы игры в баскетбол	1				https://resh.edu.ru
46	Совершенствование техники ловли и передач баскетбольного мяча	1				https://resh.edu.ru

47	Совершенствование техники поворотов	1				https://resh.edu.ru
48	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе	1				https://resh.edu.ru
49	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой	1				https://resh.edu.ru
50	Техника штрафного броска	1				https://resh.edu.ru
51	Судейство баскетбольного матча	1				https://resh.edu.ru
52	Тактические действия в баскетболе	1				https://resh.edu.ru
53	Физическая подготовка в баскетболе	1				https://resh.edu.ru
54	Учебная игра	1				https://resh.edu.ru
55	Учебная игра	1				https://resh.edu.ru
56	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru
57	Эстафетный бег	1				https://resh.edu.ru
58	Совершенствование техники метания	1				https://resh.edu.ru
59	Бег на средние дистанции	1				https://resh.edu.ru
60	Бег на средние дистанции	1				https://resh.edu.ru
61	Прикладно-ориентированные упражнения в лёгкой атлетике	1				https://resh.edu.ru
62	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1				https://resh.edu.ru
63	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1				https://resh.edu.ru
64	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Оказание первой помощи во время активного отдыха	1				https://resh.edu.ru
65	Упражнения коррекционной направленности. Занятия физической культурой и режим питания	1				https://resh.edu.ru

66	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1				https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ М.Я.Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я Виленского. - М.: Просвещение, 2018.
2. Рабочая программа «Физическая культура для учащихся 5 -9 классов» В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2017.
3. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа. 5 -9 классы. В. И. Лях: М.: Просвещение, 2017.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2016.
5. Физическое воспитание учащихся 5 -7 классов: Пособие для учителя/ Под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейсона. – М. Просвещение, 2016 г.
6. Физическая культура: 5 -9 кл.: Тестовый контроль: пособие для учителя/В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.
7. Тематическое поурочное планирование по курсу «Оздоровительная аэробика»/ Никонова Н. Н. –Одинцово, 2015.
8. Шклярова О. А., Шестакова Н. В., Павлович И. Г. Здоровье-сберегающее направление в современной школе. – М.: УЦ Перспектива, 2012.
9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2011.
11. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий/ Видякин М. В. – Волгоград: Учитель, 2011.
12. Физическая культура. 5-6 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. Погадаев Г.И. – М.: Дрофа, 2011.
13. Физическая культура 5- 9 классы. Рабочие программы. Погадаев Г.И. – М.: Дрофа, 2012.
14. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения: метод. пособие/ Г. И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2014.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru>
www.gto.ru

Учебно-практическое оборудование.

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 7-10 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) (4 комплекта для групповой работы на 5-6 человек).
3. Бревно гимнастическое напольное (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
4. Козел гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
5. Конь гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
6. Канат для лазанья (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
7. Перекладина гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
8. Гимнастический подкидной мостик (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
9. Планка для прыжков в высоту (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
10. Стойка для прыжков в высоту (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
11. Комплект навесного оборудования (мишень для метания) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
12. Мячи: мяч малый (теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные мячи весом 1 кг, 2 кг, 3 кг. (1 комплект для групповой работы на 9-12 человек).
13. Щит баскетбольный тренировочный (2 комплекта для групповой работы на 5-6 человек).
14. Сетка волейбольная
15. Палка гимнастическая (на каждого ученика).
16. Скакалка детская (на каждого ученика).
17. Мат гимнастический (19 комплектов для групповой работы на 3 человека).
18. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
19. Обруч (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
20. Рулетка измерительная
21. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
22. Сетка для переноски и хранения мячей.
23. Аптечка (демонстрационный экземпляр).
24. Секундомер.