

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Муниципальное образование город Тула

МБОУ "Центр образования № 3"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом

Протокол № 1 от «28»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

О.В. Дивногорцева
Приказ № 522-а от «28»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2493425)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

город Тула, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено 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, для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (2 часа в неделю за счет урочной деятельности + 1 час в неделю за счет внеурочной деятельности). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных

действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, 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 «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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 физкультурминут, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, мятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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	3			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16			https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12			https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	8			https://resh.edu.ru/

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7			https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		93			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11			https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12			https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			https://resh.edu.ru/

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9			https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5			https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		93			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11			https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16			https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12			https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13			https://resh.edu.ru/

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5			https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		95			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
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")	16			https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12			https://resh.edu.ru/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4			https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	12			https://resh.edu.ru/

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		98			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
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")	12			https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13			https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12			https://resh.edu.ru/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	3			https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	11			https://resh.edu.ru/

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9			https://resh.edu.ru/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			https://resh.edu.ru/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	34			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		98			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.	1				
2	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1				
3	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1				
4	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	1				
5	Режим дня и его значение для	1				

	обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.					
6	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1				
7	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.	1				
8	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.	1				
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				
10	Оценивание состояния организма в	1				

	покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.					
11	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.	1				
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				
13	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.	1				
14	Техника бега на длинные дистанции. Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции.	1				
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
16	Техника метания малого мяча в	1				

	неподвижную мишень, из положения стоя на месте.					
17	Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень	1				
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
19	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1				
20	Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции	1				
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
22	Способы самостоятельного обучения технике высокого старта при беге на длинные дистанции	1				
23	Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением невысоких препятствий	1				
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
25	Равномерный бег по учебной дистанции	1				
26	Бег с максимальной скоростью передвижения на короткие дистанции	1				

27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				
28	Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Техника выполнения кувырка вперед в группировке	1				
29	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. Техника выполнения кувырка вперед в группировке	1				
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
31	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке	1				
32	Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно. Способ самостоятельного обучения кувырку вперед ноги скрестно	1				
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				

34	Техника выполнения кувырка назад в группировке	1				
35	Совершенствование техники кувырка назад в группировке	1				
36	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
37	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках	1				
38	Способы самостоятельного обучения технике кувырку назад из стойки на лопатках.	1				
39	Выполнение нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1				
40	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). Опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1				
41	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). Совершенствование опорного прыжка на гимнастического коня с последующим спрыгиванием (девочки)	1				

42	Техника переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади (мальчики). Техника срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись (девочки).	1				
43	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади (мальчики). Способы самостоятельного разучивания срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись (девочки)	1				
44	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	1				
45	Выполнение нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1				
46	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Расхождение на гимнастической	1				

	скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».					
47	Техника выполнения попеременного двущажного лыжного хода. Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания попеременного двущажного лыжного хода.	1				
48	Способы самостоятельного разучивания попеременного двущажного лыжного хода	1				
49	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
50	Техника передвижения с равномерной скоростью попеременным двущажным лыжным ходом	1				
51	Техника поворота на лыжах способом переступания во время передвижения попеременным двущажным ходом	1				
52	Способы самостоятельного освоения поворота на лыжах способом переступания	1				
53	Техника подъёма на лыжах по пологому склону способом «ёлочка». Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «ёлочка».	1				

54	Совершенствование техники подъема на лыжах способом «лесенка»	1				
55	Техника подъёма на лыжах способом «полуёлочка». Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «полуёлочка».	1				
56	Техника спуска на лыжах с пологого склона в основной стоке. Способы самостоятельного освоения спуска на лыжах с пологого склона.	1				
57	Техника преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона	1				
58	Способы самостоятельного освоения техник преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона спуска	1				
59	Техника торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона. Способы самостоятельного освоения техники торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона.	1				
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				

62	История возникновения игры волейбол. Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1				
63	Подводящие упражнения и способы совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе.	1				
64	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Подготовительные упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками	1				
65	Техника передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку	1				
66	Приём и передача мяча на месте и в движении	1				
67	Совершенствование техники приёма и передачи мяча на месте и в движении	1				
68	Применение ранее разученных технических действий с мячом в игровой деятельности.	1				
69	История возникновения игры баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди. Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от	1				

	груди.					
70	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча. Техника приема баскетбольного мяча на месте и во время передвижения.	1				
71	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча. Техника приема баскетбольного мяча на месте и во время передвижения.	1				
72	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1				
73	Способы самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения. Способы самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения.	1				
74	Техника передачи баскетбольного во время его ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи баскетбольного во время его ведения.	1				
75	Совершенствование техники броска мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				
76	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча в корзину двумя	1				

	руками от груди с места. Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча в корзину двумя руками от груди с места.					
77	История возникновения игры футбол. Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы.	1				
78	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы.	1				
79	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с разбега внутренней стороной стопы. Способы самостоятельного совершенствования техники удара по неподвижному мячу с разбега внутренней стороной стопы.	1				
80	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча способом «наступания».	1				
81	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов)	1				
82	Совершенствование техники ведения мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов)	1				

83	Равномерный бег по учебной дистанции	1				
84	Равномерный бег по учебной дистанции	1				
85	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Способы самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
86	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1				
87	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
89	Прыжки в высоту с прямого разбега	1				
90	Прыжки в высоту с прямого разбега	1				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой	1				

	перекладине 90см. Эстафеты					
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				
99	Выполнение нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1				
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				

101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
102	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	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.	1				
2	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.	1				
3	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.	1				
4	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	1				
5	Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники	1				

	выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.					
6	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1				
7	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1				
8	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
9	Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером.	1				
10	Оздоровительные комплексы: упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.	1				
11	Техника старта с опорой на одну руку с	1				

	последующим ускорением. Способы самостоятельного освоения техники старта с опорой на одну руку с последующим ускорением.					
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				
13	Техника спринтерского бега. Спринтерский бег по учебной дистанции.	1				
14	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции	1				
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				
16	Техника гладкого равномерного бега. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции	1				
17	Способы совершенствования техник ранее разученных беговых упражнений.	1				
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				
19	Подводящие и подготовительные упражнения для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Напрыгивание и спрыгивание.	1				

20	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту	1				
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
22	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	1				
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
24	Основные правила игры в баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу	1				
25	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча во время его ведения в разных направлениях и по разной траектории	1				
26	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча во время его ведения в разных направлениях и по разной траектории	1				

27	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1				
28	Техника остановки двумя шагами и прыжком в баскетболе	1				
29	Способы самостоятельного обучения технике остановки двумя шагами и прыжком в баскетболе	1				
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1				
31	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу, стоя на месте	1				
32	Подводящие упражнения и способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1				
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
34	Техника броска баскетбольного мяча двумя руками снизу во время ведения	1				
35	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча, на передачу и броски мяча в корзину.	1				
36	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой	1				

	перекладине 90см. Эстафеты					
37	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками в условиях игровой деятельности	1				
38	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1				
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				
40	Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки).	1				
41	Совершенствование техники прыжка через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1				
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
43	Техника переката назад в стойку на лопатках из упора присев. Способ самостоятельного освоения техники	1				

	переката назад в стойку на лопатках из упора присев					
44	Техника переката вперед в упор присев из положения стойки на лопатках. Способ самостоятельного освоения техники переката вперед в упор присев из положения стойки на лопатках.	1				
45	Лазанье по канату в три приёма (мальчики). 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).	1				
46	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1				
47	Техника акробатической комбинации из разученных упражнений. Способ самостоятельного освоения техники акробатической комбинации из разученных упражнений	1				
48	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
49	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
50	Техника выполнения одновременного одношажного лыжного хода.	1				
51	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Передвижения по учебной дистанции	1				
52	Передвижение с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом. Способы самостоятельного освоения техники передвижения с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом	1				
53	Техника перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход. Способы самостоятельного освоения техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход	1				
54	Техника чередования попеременного двушажного и одновременного одношажного ходов на учебной дистанции.	1				

55	Совершенствование техники чередования попеременного двушажного и одновременного одношажного ходов на учебной дистанции.	1				
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				
57	Способы самостоятельного совершенствования торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1				
58	Техника торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1				
59	Подводящие упражнения и способы самостоятельного освоения техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона.	1				
60	Техника поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона. Способы самостоятельного освоения техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона.	1				
61	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1				
62	Способы самостоятельного освоения техники преодоления небольших трамплинов при спуске с пологого	1				

	склона в низкой стойке					
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				
64	Правила игры в волейбол. Комплекс упражнений для специальной разминки перед самостоятельными занятиями волейболом	1				
65	Комплекс упражнений для специальной разминки перед самостоятельными занятиями волейболом	1				
66	Способы совершенствования нижней боковой подачи волейбольного мяча через сетку на точность попадания в игровые зоны	1				
67	Способы совершенствования нижней боковой подачи волейбольного мяча через сетку на точность попадания в игровые зоны	1				
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
69	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1				
70	Техника выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1				

71	Техника выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1				
72	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1				
73	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
74	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1				
75	Техника напрыгивания на низкую перекладину толчком двумя ногами, из положения виса, стоя (мальчики). Техника поворотов на гимнастическом бревне способом «ноги скрестно» (девочки).	1				
76	Техника перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Техника выполнения упражнения в равновесии на гимнастическом бревне способом «ласточка» (девочки).	1				
77	Техника перемаха ногой назад в упоре на низкой перекладине (мальчики).	1				

	Техника стойки на колене из положения стойки, руки на поясе (девочки). Способы самостоятельного освоения техники перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики) и техники стойки на колене из положения стойки, руки на поясе (девочки).					
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
79	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).	1				
80	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и обратно (мальчики).	1				
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в	1				

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
82	История возникновения игры футбол. Основные правила игры футбол. Способы самостоятельного совершенствования техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы.	1				
83	Техника ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы	1				
84	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы	1				
85	Совершенствования передачи мяча на разные расстояния. Удары по катящемуся мячу с разбега.	1				
86	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1				
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				

88	Техника метания теннисного мяча по движущейся (раскачивающейся) мишени. Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча по движущейся мишени.	1				
89	Подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча на дальность с разбега	1				
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
91	Способы совершенствования техник ранее разученных беговых упражнений.	1				
92	Беговые упражнения на учебной дистанции	1				
93	Техника передачи эстафетной палочки в эстафетном беге. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание	1				

	мяча весом 150г. Подвижные игры					
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		102	0	0		

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	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.	1				
2	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1				
3	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	1				
4	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				

5	<p>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</p>	1				
6	<p>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</p>	1				
7	<p>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции</p>	1				

	телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.					
8	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.	1				
9	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения равномерного бега на длинные дистанции во время самостоятельных занятий легкой атлетикой	1				
10	Способы совершенствования техники равномерного бега на длинные дистанции во время самостоятельных занятий легкой атлетикой	1				
11	Бег с преодолением препятствий. Бег с преодолением препятствий способом «наступление»	1				
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				
13	Бег с преодолением препятствий. Бег с преодолением препятствий способом	1				

	«прыжковый бег»					
14	Эстафетный бег	1				
15	Эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения.	1				
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
17	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения	1				
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
19	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1				
20	Подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность	1				
21	Способы самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность	1				
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				

23	Техника передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки соперника.	1				
24	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1				
25	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения технике передачи волейбольного мяча в разные зоны площадки соперника	1				
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
27	Способы самостоятельного обучения технике неожиданной передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки соперника	1				
28	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1				
29	Способы взаимодействия игроков команды при подаче мяча соперником в условиях учебной игровой деятельности	1				
30	Способы взаимодействия игроков при подаче мяча на площадку соперника в условиях учебной игровой деятельности.	1				
31	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м					
32	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1				
33	Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Совершенствование акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).	1				
34	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Совершенствование акробатических комбинаций из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	1				
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
36	Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Совершенствование техники акробатических комбинаций из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	1				

37	Техника выполнения стойки на голове с опорой на руки (мальчики). Совершенствование техники построения простейших акробатических пирамид в парах и тройках (девочки).	1				
38	Техника выполнения стойки на голове с опорой на руки (мальчики). Совершенствование техники построения простейших акробатических пирамид в парах и тройках (девочки).	1				
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
40	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). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).	1				
41	Упражнения на низкой гимнастической	1				

	перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Совершенствование техники из ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне (девочки).					
42	Лазанье по канату в два приёма (мальчики). Совершенствование техники из ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне (девочки)	1				
43	Совершенствование техники лазанье по канату в два приёма (мальчики). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).	1				
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
45	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	1				
46	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	1				
47	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Плавание 50м					
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
49	Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью по учебной дистанции.	1				
50	Совершенствование техники передвижения одновременным одношажным ходом с равномерной скоростью по учебной дистанции	1				
51	Способы самостоятельного совершенствования передвижения одновременным одношажным ходом с изменяющейся скоростью прохождения	1				
52	Способы самостоятельного совершенствования передвижения попеременным двухшажным ходом с изменяющейся скоростью прохождения.	1				
53	Совершенствование техники перехода с попеременного двухшажного на одновременный одношажный ход во время прохождения учебной дистанции равномерной скоростью	1				

54	Переход с передвижения поперечным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	1				
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				
56	Совершенствование техники прохождения учебной дистанции с чередованием лыжных ходов и скорости передвижения на учебной дистанции.	1				
57	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1				
58	Способы самостоятельного совершенствования техники торможения и поворота на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1				
59	Техника преодоления небольшого трамплина при спуске с пологого склона. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольшого трамплина при спуске с пологого склона.	1				
60	Способы самостоятельного освоения техники преодоления небольшого трамплина при спуске с пологого склона.	1				
61	Техника перелезания через небольшое	1				

	препятствие на лыжах. Способы самостоятельного освоения техники перелезание через небольшое препятствие на лыжах. Совершенствование техник подъёма ранее освоенными способами.					
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
64	Баскетбол в программе Олимпийских игр. Способы самостоятельного совершенствования поворотов в игре баскетбол.	1				
65	Техника передачи и ловли мяча после отскока от пола.	1				
66	Совершенствование технических действий игры баскетбол в условиях учебной игровой деятельности. Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1				
67	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				

69	Способы совершенствования техники броска мяча в корзину двумя руками снизу и от груди, стоя на месте. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1				
70	Подводящие упражнения и способы самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу и от груди, после ведения.	1				
71	Совершенствование технических действий игры баскетбол в условиях учебной игровой деятельности.	1				
72	Техника броска мяча двумя руками в корзину в прыжке. Способы самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1				
73	Совершенствование технических действий игры баскетбол в условиях учебной игровой деятельности.	1				
74	Техника броска баскетбольного мяча в корзину одной рукой в прыжке. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска баскетбольного мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1				
75	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды.	1				
76	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
77	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1				
78	Совершенствование технических действий игры баскетбол в условиях учебной игровой деятельности.	1				
79	Техника передачи футбольного мяча с разбега на большое расстояние. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Способы самостоятельного совершенствования техники передачи футбольного мяча на большое расстояние.	1				
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
81	Техника удара по катящемуся футбольному с разбега. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по катящемуся футбольному с	1				

	разбега.					
82	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по катящемуся футбольному с разбега.	1				
83	Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1				
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
85	Совершенствование технических действий игры футбол в условиях учебной игровой деятельности с использованием ранее разученных технических приёмов.	1				
86	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»	1				
87	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
88	Подводящие упражнения и способы самостоятельного совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1				
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание	1				

	мяча весом 150г					
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
93	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
95	Бег с преодолением препятствий способом «наступление». Эстафетный бег.	1				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				
98	Бег с преодолением препятствий способом «прыжковый бег». Эстафетный бег.	1				
99	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км					
100	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1				
2	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1				
3	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
4	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1				

5	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	1				
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
7	Способы самостоятельного совершенствования техники бега на короткие дистанции. Кроссовый бег.	1				
8	Способы самостоятельного развития скоростных способностей с помощью беговых упражнений на короткие дистанции.	1				
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
10	Способы самостоятельного совершенствования техники бега на средние дистанции.	1				
11	Способы самостоятельного развития выносливости с помощью беговых упражнений на средние дистанции.	1				
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				

13	Способы самостоятельного совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Способы определения дозировки прыжковых упражнений при самостоятельном совершенствовании техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».	1				
14	Комплексы специальных упражнений с внешним отягощением для развития качества прыгучести при совершенствовании техника прыжка в длину с разбега.	1				
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
16	Способы самостоятельного совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Способы определения дозировки прыжковых упражнений при самостоятельном совершенствовании техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1				
17	Способы самостоятельного совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Способы определения	1				

	дозировки прыжковых упражнений при самостоятельном совершенствовании техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».					
18	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1				
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
20	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических дисциплинах	1				
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
22	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений.	1				
23	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Способы самостоятельного совершенствования	1				

	техники выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне (девочки).					
24	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения гимнастической комбинация на перекладине (юноши).	1				
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
26	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне (девочки).	1				
27	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Способы	1				

	самостоятельного совершенствования техники выполнения гимнастической комбинация на перекладине (юноши).					
28	Повторение и совершенствование ранее изученных элементов модуля «Гимнастика»	1				
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				
30	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических дисциплинах (подтягивание; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу)	1				
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
32	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических дисциплинах (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; поднимание туловища из положения лежа на спине).	1				
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
34	Повороты туловища в правую и левую	1				

	стороны с удержанием мяча двумя руками. Способы самостоятельного совершенствования поворотов с баскетбольным мячом на месте с последующим его ведением.					
35	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Способы самостоятельного совершенствования поворотов с баскетбольным мячом с последующей его передачей игроку команды.	1				
36	Техника передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча и снизу. Подготовительные упражнения и способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча и снизу.	1				
37	Техника передачи баскетбольного мяча при встречном движении. Способы самостоятельного обучения техники передачи баскетбольного мяча при встречном движении.	1				
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
39	Техника перехвата баскетбольного мяча во время ведения. Способы самостоятельного обучения технике	1				

	перехвата баскетбольного мяча во время ведения.					
40	Способы самостоятельного совершенствования техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками.	1				
41	Способы самостоятельного совершенствования техники броска баскетбольного мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1				
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
43	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды. Технико-тактические действия игроков атакующей команды.	1				
44	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды. Технико-тактические действия игроков атакующей команды.	1				
45	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1				
46	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1				

47	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1				
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
49	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
50	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
51	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием.	1				
52	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием.	1				
53	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	1				
54	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	1				
55	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	1				
56	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	1				
57	Переход с попеременного двухшажного	1				

	хода на одновременный бесшажный ход и обратно.					
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				
59	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1				
60	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1				
61	Бег на лыжах на длинные дистанции.	1				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				
63	Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине.	1				
64	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1				
65	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1				
66	Проплывание учебных дистанций	1				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
68	Способы самостоятельного	1				

	совершенствования точности подачи волейбольного мяча в разные зоны площадки соперника.					
69	Прямой нападающий удар.	1				
70	Способы самостоятельного приема мяча снизу в движении в разных зонах площадки.	1				
71	Способы самостоятельного обучения технике приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху» стоя на месте и в движении.	1				
72	Способы самостоятельного обучения технике приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху» стоя на месте и в движении.	1				
73	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1				
74	Совершенствование технических действий игры волейбол в условиях учебной игровой деятельности.	1				
75	Тактические действия игры волейбол в защите и в нападении. Совершенствование тактических действий игры волейбол в условиях учебной игровой деятельности.	1				
76	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1				

77	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1				
78	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы.	1				
79	Совершенствование техники выполнения подводящих упражнений для самостоятельного освоения удара по катящемуся футбольному мячу с разбега. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по катящемуся футбольному с разбега.	1				
80	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по катящемуся футбольному с разбега. Способы самостоятельного совершенствования техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1				
81	Тактические действия в футболе при атаке игроков соперника на ворота.	1				
82	Тактические действия в футболе при атаке на ворота соперника.	1				
83	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по	1				

	правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).					
84	Способы самостоятельного обучения техники бега с изменением его направления.	1				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
86	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических дисциплинах.	1				
87	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических дисциплинах.	1				
88	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых дисциплинах.	1				
89	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых дисциплинах.	1				
90	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
91	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине					
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				

99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	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.	1				
2	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья.	1				
3	Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1				
4	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и	1				

	профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.					
5	Техническая подготовка в беговых упражнениях на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости с помощью бега на короткие дистанции.	1				
6	Техническая подготовка в беговых упражнениях на средние дистанции. Развитие выносливости с помощью бега на средние дистанции.	1				
7	Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в длину способом «прогнувшись». Развитие силовой выносливости с помощью прыжковых упражнений.	1				
8	Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в длину способом «согнув ноги». Развитие силовой выносливости с помощью прыжковых упражнений.	1				
9	Техническая подготовка в беговых упражнениях на длинные дистанции. Развитие выносливости с помощью бега длинные дистанции.	1				
10	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Способы	1				

	самостоятельного совершенствования индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки).					
11	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Способы самостоятельного совершенствования индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки).	1				
12	Способы самостоятельного освоения техники подъема разгибом из виса на высокой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения индивидуальной комбинации на разновысоких брусьях (девочки).	1				
13	Способы самостоятельного освоения техники подъема разгибом из виса на высокой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения индивидуальной комбинации на разновысоких брусьях (девочки).	1				
14	Совершенствование техники упражнений на высокой перекладине для составления индивидуальной	1				

	комбинации (мальчики). Техника выполнения упражнения в равновесии «ласточка» на гимнастическом бревне (девочки).					
15	Техника кувырка вперед из седа ноги врозь на параллельных брусьях (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники выполнения упражнения в равновесии «ласточка» на гимнастическом бревне (девочки).	1				
16	Способы самостоятельного освоения техники кувырка вперед из седа ноги врозь на параллельных брусьях (мальчики). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1				
17	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Способы самостоятельного освоения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1				
18	Гимнастическая комбинация на	1				

	параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).					
19	Способы самостоятельного совершенствования гимнастической комбинации на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши). Способы самостоятельного совершенствования комплексов упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (девушки).	1				
20	Способы самостоятельного совершенствование техники гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Способы самостоятельного совершенствование техники ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки).	1				
21	Самостоятельная подготовка к	1				

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО в силовых дисциплинах (прыжки и метание спортивного снаряда).					
22	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Техника передачи баскетбольного мяча одной рукой снизу.	1				
23	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи мяча одной рукой снизу.	1				
24	Техника передачи баскетбольного мяча одной сбоку. Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча одной рукой сбоку.	1				
25	Способы самостоятельного совершенствования техники броска баскетбольного мяча одной рукой в движении.	1				
26	Совершенствование техники броска баскетбольного мяча одной рукой в движении в условиях учебной игровой деятельности.	1				
27	Способы самостоятельного обучения технике перехвата баскетбольного мяча во время передачи.	1				
28	Организация атакующего взаимодействия игроков при нападении	1				

	на корзину соперника.					
29	Организация защитного взаимодействия игроков при нападении соперника на корзину.	1				
30	Совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол в условиях учебной игровой деятельности: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1				
31	Совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол в условиях учебной игровой деятельности: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1				
32	Совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол в условиях учебной игровой деятельности: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1				
33	Техника одновременного бесшажного хода.	1				
34	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода.	1				
35	Способы самостоятельного обучения технике одновременного бесшажного	1				

	хода.					
36	Способы самостоятельного совершенствования техники одновременного бесшажного хода.	1				
37	Техника торможения боковым скольжением. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым скольжением.	1				
38	Способы самостоятельного обучения технике торможения боковым скольжением. Способы самостоятельного совершенствования техники торможения боковым скольжением.	1				
39	Способы самостоятельного обучения технике перехода с одновременного на попеременный ход.	1				
40	Способы самостоятельного совершенствования техники перехода с одновременного на попеременный ход.	1				
41	Развитие общей выносливости в процессе прохождения учебной дистанции двушажным попеременным ходом.	1				
42	Развитие общей выносливости в процессе прохождения учебной дистанции.	1				
43	Способы планирования нагрузки для	1				

	развития общей выносливости в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.					
44	Бег на лыжах на длинные дистанции.	1				
45	Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации.	1				
46	Повороты при плавании брассом.	1				
47	Способы самостоятельного совершенствования техники плавания способом брасс.	1				
48	Способы совершенствования приема и передачи волейбольного мяча способом «снизу».	1				
49	Способы совершенствования приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху».	1				
50	Техника передачи мяча в прыжке. Способы самостоятельного освоения техники передачи волейбольного мяча в прыжке.	1				
51	Совершенствование техники подачи волейбольного мяча в разные зоны площадки соперника в условиях учебной игровой деятельности.	1				
52	Совершенствование техники приема и передачи мяча на месте и в движении в условиях игровой учебной деятельности.	1				

53	Совершенствование тактических действий в защите в условиях учебной игровой деятельности. Удары и блокировка.	1				
54	Совершенствование технических действий в нападении в условиях учебной игровой деятельности. Удары и блокировка.	1				
55	Способы организации взаимодействия игроков разного амплуа при нападении в условиях учебной игровой деятельности.	1				
56	Способы взаимодействия между игроками разного амплуа при защите в условиях учебной игровой деятельности.	1				
57	Совершенствование технических действий и приемов игры футбол в условиях учебной игровой деятельности. Ведение, приёмы и передачи мяча с места и в движении.	1				
58	Совершенствование технических действий и приемов игры футбол в условиях учебной игровой деятельности. Остановки и удары по мячу с места и в движении.	1				
59	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов	1				

	(девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).					
60	Способы самостоятельной организации игры футбол во время активного отдыха на природе и туристических походов.	1				
61	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1				
62	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1				
63	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических дисциплинах (прыжки и метание спортивного снаряда).	1				
64	Техническая подготовка в беговых упражнениях на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости с помощью бега на короткие дистанции.	1				
65	Техническая подготовка в беговых упражнениях на средние дистанции. Развитие выносливости с помощью бега на средние дистанции.	1				
66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых дисциплинах (бег на	1				

	короткие и средние дистанции).					
67	Техническая подготовка в беговых упражнениях на длинные дистанции. Развитие выносливости с помощью бега на длинные дистанции.	1				
68	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых дисциплинах (бег на короткие и средние дистанции).	1				
69	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				
71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
72	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				
73	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				

74	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1				
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
77	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических дисциплинах.	1				
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 4*10м	1				
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание	1				

	мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)					
83	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических дисциплинах.	1				
84	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых дисциплинах.	1				
85	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				

91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 4*10м	1				
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1				
97	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых дисциплинах.	1				
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				

99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1				
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-7 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией

Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»

- Физическая культура, 8-9 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией

Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Федеральная рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов образовательных организаций

- Физическая культура, 5-7 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией

Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»

- Физическая культура, 8-9 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией

Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>, <https://educont.ru/>