

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Муниципальное образование Козульского района

МБОУ «Козульская СОШ № 2 имени Д.К. Квитовича»

РАССМОТРЕНО

Методическим советом
ШКОЛЫ



Протокол №3 от «28» 08
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(ID 1292669)

**Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 5-9 классов образовательных организаций)

Разработчик программы Румянцева Е.А.
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Программа по физической культуре представляет собой оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание. При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа рассматривается, как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитие жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования. **Общей целью** школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. **В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.**

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование)

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и

представлены по мере его раскрытия.

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

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс — 68ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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 учащихся школы, 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».

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. Гимнастические комбинации.

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 длину; 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).

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 в длину. 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. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями

техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в **5 классе** обучающиеся научатся:

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

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

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

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

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

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке 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);

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);

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

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места;

использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;

использование 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);

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

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающиеся научится:

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических

действий в условиях игровой деятельности);

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

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

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающиеся 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 выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности

в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке;

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

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы;

тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

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

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;

использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

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

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

составлять и выполнять 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;

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, маятником;
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.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0,5			
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0,5			
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0,5			
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0,5		0,25	Российская электронная школа
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника, Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0,5			
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0,5			
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1			
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,5			
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0,5		0,25	
Итого по разделу		3			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		0,5	
Раздел 4. Спортивно – оздоровительная деятельность					

4.1	Модуль «Гимнастика».	8		1	
4.2	Модуль «Лёгкая атлетика».	8		1	Российская электронная школа
4.3.	Модуль «Зимние виды спорта».	10		1	
4.4	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».	8		1	Российская электронная школа
4.5.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	8		1	
4.6.	Модуль «Спортивные игры. Футбол».	8		1	Российская электронная школа
Итого по разделу		50			
Раздел 5. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10		1	
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	8	

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.	Возрождение Олимпийских игр	1		0.25	Российская электронная школа
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	0,5		0.25	
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	0,5		0.25	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Составление дневника физической культуры	0.25			
2.2.	Физическая подготовка человека	0.25		0.25	
2.3.	Правила развития физических качеств	0,5			
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0,5		0.25	

2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	0,5		0,25	
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		0,25	
Итого по разделу					
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0,5			Российская электронная школа
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	0,5			
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1			
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	1			world sportorg
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки</i>	1		0,5	
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне</i>	1			
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне</i>	1		0,5	
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</i>	0,5			
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине</i>	1			
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма</i>	0,5			
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики</i>	1			Российская электронная школа
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения</i>	1			
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения</i>	2			
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</i>	2			
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега</i>	2		0,5	
3.16.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». подводящие и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</i>	1		0,5	
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». упражнений в метании мяча для повышения точности движений</i>	1			

3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	3			Gaiomeo - Физическая культура 5-7 класс В.И. Лях
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	3		1	
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	3			
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1			
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	2			
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» подводящие подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	6		1	Российская электронная школа
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	8		0.5	Российская электронная школа
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2			
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». обучение техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	6		0.5	Российская электронная школа
Итого по разделу					
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10		1	Calomeo - Физическая культура 5-7 класс В.И. Лях
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	8	

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.	Зарождение олимпийского движения	0,5		0.25	
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0.5		0.25	Российская электронная школа

1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0,5		0,25	Российская электронная школа
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0,5			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0,5			
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	0,5		0,25	
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0,5		0,25	
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0,5			
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0,5		0,25	
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0,5		0,25	
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	2			
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	2			Российская электронная школа
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды</i>	1			
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки</i>	2			
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений</i>	1			
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма</i>	1			
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики</i>	1			
3.10.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий</i>	2			
3.11.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»</i>	1			
3.12.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег</i>	2			

3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	2			Российская электронная школа
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2			
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2		0.5	
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	2			
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2		0.5	Salomeo - Физическая культура 5-7 класс В.И. Лях
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта упражнения для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	2			
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	2			
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2		1	
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	2			
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	2		1	Российская электронная школа
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	2		1	
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». обучение технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	2			
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	4		1	
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	2			
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	6			Российская электронная школа
Итого по разделу		58			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10		1	
Итого по разделу					

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	8	
-------------------------------------	----	---	---	--

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.	Физическая культура в современном обществе	0,5		0,25	
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	0,5			
1.3.	Адаптивная физическая культура	1		0,25	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Коррекция нарушения осанки	1		0,25	
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	1		0,25	
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1			
3.2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	2			
3.3.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	4			
3.4.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	4			
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	2		1	
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	2			
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	2			
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1			cto.ru
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1			cto.ru
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах с использованием одновременных и попеременных холмов	3			Российская электронная школа
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3			
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	2			

3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	2		1	
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте и в движении	1			
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	2			
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	2		1	Российская электронная школа
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	3		0,5	
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	2		0,5	
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». прямой нападающего удара, способы контроля и оценивания его технического выполнения, подбор и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	2			
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	2			
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1		1	
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в условиях игровой деятельности	1			
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	8		1	Российская электронная школа
Итого по разделу					
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10		1	
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	8	

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.	Здоровье и здоровый образ жизни	1		0.25	
1.2.	Пешие туристские подходы	0,5			

1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	0,5		0,25	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Восстановительный массаж	0,5			
2.2.	Банные процедуры	0,5			
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	1		0,25	
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1		0,25	
Итого по разделу		3			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	1		0,25	
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1			
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1		0,25	
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега</i>	1			
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь</i>	1		0,5	
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	1		0,5	
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине</i>	0,5			
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины</i>	0,5			
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине</i>	1		0,5	
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</i>	1			
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне и параллельных брусьях</i>	1		0,5	
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга</i>	1			
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях</i>	6		1	Российская электронная школа
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</i>	2			
3.16.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции</i>	10		1	
3.19.	<i>Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе</i>	8		0,5	Российская электронная школа
3.20.	<i>Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе</i>	8		0,5	Российская электронная школа
3.21.	<i>Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе</i>	8		0,5	Российская электронная школа

Итого по разделу				
Раздел 4. СПОРТ				
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10		1 gto.ru , Российская электронная школа
Итого по разделу				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	8

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Физическая культура и здоровый образ жизни	1			Устный опрос;
2.	Олимпийские игры древности	1		0,25	Устный опрос;
3.	Организация и проведение самостоятельных занятий, определение состояния организма	1			Тестовое задание;
4.	Составление дневника самонаблюдения по физической культуре	1		0.25	Практическая работа;
5.	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		0,5	Устный опрос;
6.	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		0.25	Практическая работа;
7.	Упражнения на развитие гибкости и координации	1			Практическая работа;
8.	Упражнения на формирование телосложения	1			Устный опрос;
9.	Кувырок вперед и назад в группировке, кувырок вперед ноги «скрестно»	1			Устный опрос;
10.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			
11.	Опорные прыжки	1			Практическая работа;
12.	Опорные прыжки	1		1	

13.	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			Практическая работа;
14.	Упражнения на гимнастической лестнице и гимнастической скамье	1			
15.	Бег на длинные дистанции	1			
16.	Бег на длинные дистанции	1		0.5	Практическая работа;
17.	Бег на короткие дистанции	1			
18.	Бег на короткие дистанции (стартовый разгон)	1		0.5	Практическая работа;
19.	Бег на короткие дистанции (финиширование)	1			
20.	Бег на короткие дистанции (финиширование)	1			
21.	Прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги»	1		0,5	
22.	Прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги»	1		0.5	
23.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			Практическая работа;
24.	Метание малого мяча на дальность	1			
25.	Передвижение на лыжах попеременно двушажным ходом	1		0.5	

26.	Передвижение на лыжах попеременно двушажным ходом	1			
27.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
28.	Повороты на лыжах переступанием	1		0.5	Устный опрос;
29.	Подъём в гору на лыжах способом «лесенка»	1			
30.	Подъём в гору на лыжах способом «лесенка»	1			
31.	Спуск на лыжах с пологого склона	1			
32.	Спуск на лыжах с пологого склона	1		0.5	Практическая работа;
33.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			
34.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			
35.	Баскетбол, техника ловли мяча	1		0	

36.	Техника передачи мяча в баскетболе	1			
37.	Ведение баскетбольного мяча, стоя на месте	1			
38.	Ведение баскетбольного мяча в движении	1			
39.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди	1			
40.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			
41.	Технические действия с мячом	1			
42.	Технические действия с мячом	1		1	
43.	Волейбол , прямая нижняя подача	1			
44.	Прием и передача мяча снизу	1			
45.	Прием и передача мяча сверху	1			
46.	Прием и передача мяча сверху	1			
47.	Технические действия с мячом	1			

48.	Технические действия с мячом	1			
49.	Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам	1			
50.	Учебно – тренировочная игра	1		0.5	
51.	Ведение футбольного мяча по прямой	1			
52.	Ведение футбольного мяча по прямой	1			
53.	Ведение футбольного мяча по кругу	1			
54.	Ведение футбольного мяча « змейкой»	1		0.5	Практическая работа;
55.	Обводка мячом ориентиров	1			
56.	Учебно – тренировочная игра	1			
57.	Футбол, удар по мячу внутренней стороной стопы	1			
58.	Остановка катящегося мяча стопой, передача мяча	1			

59.	История ВФСКГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения нормативов 3 ступени.	1			
60.	Правила ТБ на уроках по подготовке к ГТО. Первая помощь при травмах	1			
61.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО , бег 30 метров, эстафеты	1		0.5	Практическая работа;
62.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО ,бег 1000 метров, 2000 метров	1			
63.	Правила и техника выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине	1			
64.	Правила и техника выполнения нормативов ГТО наклон вперед из положения стоя	1			
65.	Правила и техника выполнения нормативов ГТО , метание малого мяча весом 150 гр. На дальность	1			
66.	Правила и техника выполнения нормативов ГТО челночный бег 3X10 метров, эстафеты	1			
67.	Летний фестиваль ГТО, правила выполнения нормативов	1		0.25	Практическая работа;
68.	Летний фестиваль ГТО, правила выполнения нормативов 3 ступени	1			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	8	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Возрождение Олимпийских игр	1		0.25	Устный опрос;
2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1		0.25	Устный опрос;
3.	История первых Олимпийских игр современности	1		0.25	Устный опрос;
4.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1		0.25	Практическая работа;
5.	«Гимнастика». Акробатическая комбинация	1			
6.	Акробатические комбинации	1			
7.	Опорные прыжки через гимнастического козла, совершенствование	1		0.5	Практическая работа;
8.	«Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		0.5	Практическая работа;
9.	«Гимнастика». Освоение физических упражнений на гимнастическом бревне	1			
10.	«Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	1			
11.	«Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1			
12.	«Гимнастика». Распределение упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подбор музыкального сопровождения	1			

13.	«Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			
14.	«Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	1		0.5	Практическая работа;
15.	«Лёгкая атлетика». Спринтерский бег	1			
16.	«Лёгкая атлетика». Спринтерский бег	1			
17.	«Лёгкая атлетика». Гладкий равномерный бег	1		0.5	Практическая работа;
18.	«Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения, прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		0.5	Практическая работа;
19.	«Лёгкая атлетика». освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		0.5	Устный опрос;
20.	«Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	1			
21.	«Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	1			
22.	«Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	1			
23.	«Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	1		0.25	Практическая работа;
24.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших	1			

	трамплинов при спуске с пологого склона				
25.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			
26.	Модуль «Зимние виды спорта». Упражнения лыжной подготовки	1			
27.	«Зимние виды спорта». Самостоятельное безопасное преодоление небольших трамплинов	1			
28.	«Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			
29.	«Зимние виды спорта». Передвижения по учебной дистанции				
30.	«Зимние виды спорта». Передвижения по учебной дистанции			0.25	Практическая работа;
31.	«Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	1			
32.	«Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста	1		0.5	Устный опрос;
33.	«Спортивные игры. Баскетбол». Упражнения для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1		0.5	Устный опрос;
34.	«Спортивные игры. Баскетбол». Остановка двумя шагами и прыжком, упражнения в ведении мяча	1			

35.	«Спортивные игры. Баскетбол». Упражнения на передачу и броски мяча	1			
36.	«Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность с использованием технических приемов	1			
37.	«Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность с использованием технических приемов	1			
38.	«Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность с использованием технических приемов	1			
39.	«Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе, подача мяча	1			
40.	«Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	1			
41.	«Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе, прием мяча после подачи	1			
42.	«Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе, прием мяча после подачи	1			
43.	«Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе, действия защиты	1		0.5	Практическая работа;
44.	«Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе, в защите	1			
45.	«Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе, в нападении	1		0.5	Практическая работа;

46	«Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе, в нападении и защите	1			
47	«Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	1		0.25	Практическая работа;
48	«Спортивные игры. Футбол». Обучение технике удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1			
49	«Спортивные игры. Футбол». обучение технике удара по катящемуся мячу с разбега и передачи на разные расстояния	1			
50	«Спортивные игры. Футбол». Игровая деятельность с использованием приемов и передачи мяча	1			
51.	«Спортивные игры. Футбол». Игровая деятельность с использованием приемов обводки и передачи мяча	1			
52	«Спортивные игры. Футбол». Игровая деятельность с использованием приемов передачи мяча и последующим ударом	1			
53.	«Спортивные игры. Футбол». Учебно – тренировочная игра	1			
54	«Спортивные игры. Футбол». Учебно – тренировочная игра	1			

55	Беговые упражнения в игровых видах спорта Развитие скоростных способностей	1			
56.	Развитие скоростно-силовых способностей	1			
57	Развитие выносливости через спортивные и подвижные игры	1			
58	Развитие выносливости через спортивные и подвижные игры	1			
59.	Тестирование физического качества ловкость	1		0.25	Тестирование;
60.	Тестирование физического качества гибкость	1		0.25	Тестирование;
61	<i>Тестирование физического качества координация</i>	1		0.25	Тестирование;
62.	<i>Тестирование физического качества быстрота</i>	1		0.25	Тестирование;
63	Тестирование уровня сформированности физического качества выносливость.	1		0.25	Тестирование;
64	Упражнения общей и специальной физической подготовки	1			
65	Ознакомление с требованиями норм ГТО, техникой выполнения	1			
66	Подготовка к выполнению требований норм ГТО	1			
67	Подготовка к выполнению требований норм ГТО	1			
68.	Выполнение нормативов ГТО	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	8	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Олимпийское движение в СССР и современной России. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1		0.25	Устный опрос;
2.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1			
3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1		0.25	Практическая работа;
4.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Планирование занятий технической подготовкой	1		0.25	Устный опрос;
5.	Упражнения для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки	1		0.25	Устный опрос;
6.	«Гимнастика». Акробатическая комбинация	1		0.25	Устный опрос;
7.	«Гимнастика». Акробатические пирамиды	1			
8.	«Гимнастика». Акробатические пирамиды	1			
9.	«Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	1			
10.	«Гимнастика». использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из	1			

	хорошоосвоенных упражнений				
11.	«Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	1			
12.	«Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	1			
13.	«Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	1			
14.	«Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	1			
15.	«Лёгкая атлетика». упражнения для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1			
16.	«Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	1			
17.	«Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	1			
18.	«Лёгкая атлетика» упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1			
19.	«Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			
20.	«Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в горизонтальную цель	1			
31.	«Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	1			
32.	«Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом « плуг»	1			
33.	«Зимние виды спорта». упражнения для самостоятельного обучения технике торможения упором	1			
34.	«Зимние виды спорта». Поворот в движении переступанием	1			
35.	«Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона, совершенствование	1			

36.	«Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона, демонстрация	1		0.5	Практическая работа;
37.	«Зимние виды спорта».прохождение учебной дистанции с использованием изученных ходов	1		0.5	Практическая работа;
38.	«Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			
39.	«Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			
40.	«Зимние виды спорта». упражнения для обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1			
41.	«Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1		0	
42.	«Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после передачи на месте и в движении	1			
43.	«Спортивные игры. Баскетбол». Передачи мяча в движении различными способами				
44.	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения				
45.	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от головы после ведения	1			
46.	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1		0,25	Практическая работа;
47.	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1		0,5	Практическая работа;

48.	«Спортивные игры. Баскетбол». Учебно – тренировочная игра	1			
49.	«Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча				
50.	«Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча, совершенствование				
51.	«Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча в заданную зону				
50.	«Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача	1			
51.	«Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1			
52.	«Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову, совершенствование	1			
53.	«Спортивные игры. Волейбол». Учебная игра по упрощённым правилам	1		1	Практическая работа;
54.	«Спортивные игры. Волейбол». Учебная игра по упрощённым правилам	1			
55.	«Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	1			
56.	«Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1			
57.	«Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1			

58.	«Спортивные игры. Футбол». Тактические действия в защите	1		0,5	Практическая работа;
59.	«Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол в нападении	1		0,5	Практическая работа;
60.	«Спортивные игры. Футбол». .взаимодействие двух нападающих	1			
61.	«Спортивные игры. Футбол». Разучивание тактических комбинаций	1			
62.	«Спортивные игры. Футбол». Выбор тактических комбинаций в зависимости от игровой ситуации	1		1	Практическая работа;
63.	Тестирование уровня сформированности силы	1		0.5	Практическая работа;
64.	Тестирование уровня сформированности координационных способностей	1		0.5	Практическая работа;
65.	Тестирование уровня сформированности гибкости	1		0.5	Практическая работа;
66.	Подготовка к выполнению требований ГТО	1			
67.	Подготовка к выполнению норм ГТО	1			
68.	Выполнение требований норм ГТО	1		0.5	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	8	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Физическая культура в современном обществе	1		0.25	Устный опрос;
2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			
3.	Адаптивная физическая культура	1		0.25	Устный опрос;
4.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1		0.25	Устный опрос;
5.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1		0.25	Устный опрос;
6.	«Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	1			
7.	«Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	1			
8.	«Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине, совершенствование	1			
9.	«Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, демонстрация	1			
10.	«Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине, демонстрация	1			
11.	«Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			
12.	«Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			
13.	«Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		0,5	Практическая работа;
14.	«Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	1			

15.	«Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	1			
16.	«Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			
17.	«Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», совершенствование	1			
18.	«Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике, ознакомление	1			
19.	«Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике, организация классного соревнования	1		0,25	Практическая работа;
20.	«Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1			
21.	«Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1		0,25	Практическая работа;
22.	«Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			
23.	«Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом, совершенствование	1			
24.	«Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом, совершенствование	1			
25.	«Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			
26.	«Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			
27.	«Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			
28.	«Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением, разучивание	1			

29.	«Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением, совершенствование	1			
30.	«Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	1			
31.	«Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	1		1	Практическая работа;
32.	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			
33.	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке, совершенствование	1			
34.	«Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1			
35.	«Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			
36.	«Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			
37.	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке, разучивание	1			
38.	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке, совершенствование	1			
39.	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке, демонстрация	1		1	Практическая работа;
40.	«Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1			
41.	«Спортивные игры. Волейбол». разучивание прямого нападающего удара	1			
42.	«Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное	1			

	блокирование мяча в прыжке с места				
43.	«Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, совершенствование	1			
44.	«Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1			
45.	«Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1			
46.	«Спортивные игры. Волейбол». индивидуальное блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1		1	Практическая работа;
47.	«Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол, ознакомление	1			
48.	«Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол, совершенствование	1			
49.	«Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол, совершенствование	1			
50.	«Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1			
51.	«Спортивные игры. Футбол». тактические схемы игры футбол и мини-футбол в нападении	1		1	Практическая работа;
52.	«Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол, совершенствование	1			
53.	«Спортивные игры. Футбол». Учебная игра	1			
54.	«Спортивные игры. Футбол». Учебная игра	1			
55.	«Спортивные игры. Футбол». Учебная игра	1		0.5	Устный опрос;

56.	Тестирование уровня физической подготовленности (быстрота)	1		0.25	Практическая работа;
57.	Тестирование уровня физической подготовленности (ловкость)	1		0.25	Практическая работа;
58.	Тестирование уровня физической подготовленности (сила)	1		0.25	Практическая работа;
59.	Тестирование уровня физической подготовленности (гибкость)	1		0.25	Практическая работа;
60.	Тестирование уровня физической подготовленности (выносливость)	1		0.25	Практическая работа;
61.	Тестирование уровня физической подготовленности (гибкость)	1		0.25	Практическая работа;
62.	Индивидуальные комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1			
63.	Индивидуальные комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1			
64.	Индивидуальные комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1			
65.	Правила организации самостоятельных занятий по подготовке к выполнению нормативов ГТО	1			
66.	Выполнение нормативов ГТО	1			
67.	Выполнение нормативов ГТО	1			
68.	Выполнение нормативов ГТО	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		8	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1		0.25	Устный опрос;
2.	Пешие туристские подходы	1			
3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1		0.25	Устный опрос;
4.	Измерение функциональных резервов организма	1		0.25	Устный опрос;
5.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1		0.25	Устный опрос;
6.	«Гимнастика». Длинный кувырок с разбега	1			
7.	«Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь				
8.	«Гимнастика». Акробатическая комбинация	1		0.25	Практическая работа;
9.	«Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	1		0.25	Практическая работа;
10.	«Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины				
11.	«Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			
12.	«Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне				
13.	«Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		0.25	Практическая работа;
14.	«Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях, ознакомление				

15.	Бег на короткие дистанции, старт, стартовый разгон, финиширование	1			
16.	Бег на длинные дистанции	1			
17.	Бег на длинные дистанции				
18.	Прыжки в длину «согнув ноги»	1			
19.	Прыжки в высоту	1			
20.	«Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях, демонстрация	1			
21.	«Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда (мяч) с разбега на дальность	1		0,25	Практическая работа;
22.	«Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1			
23.	«Зимние виды спорта». Передвижение попеременным двушажным ходом	1			
24.	«Зимние виды спорта». Передвижение попеременным двушажным ходом	1			
25.	«Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	1			
26.	«Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	1			
27.	«Зимние виды спорта». Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			
28.	«Зимние виды спорта». Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1	Практическая работа;

29.	«Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1			
30.	«Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1			
31.	«Зимние виды спорта».прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов и переходов	1		1	Практическая работа;
32.	«Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе, броски по кольцу с места	1			
33.	«Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе, броски по кольцу в движении	1			
34.	«Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе, ведение мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока	1			
35.	«Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе, бросок по кольцу в прыжке с сопротивлением	1			
36.	«Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе, сочетание приемов: ведение, передача, бросок	1			
37.	«Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе, учебная игра	1			
38.	«Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе, учебная игра	1			
39.	«Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе, учебная игра	1			
40.	«Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе, передачи мяча двумя сверху и снизу в парах , группах	1		0.25	Практическая работа;

41.	«Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе, сочетание приемов: подача, приём мяча после подачи	1			
42.	«Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе, сочетание приемов: прием мяча после подачи, вынос на нападающий удар	1			
43.	«Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе, нападающий удар, индивидуальное блокирование	1		0.25	Практическая работа;
44.	«Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе, сочетание приемов: вынос мяча на нападающий удар, блокирование, страховка блокирующего	1		0.25	Практическая работа;
45.	«Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	1			
46.	«Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе, учебная игра	1			
47.	«Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе, учебная игра	1		0.25	Практическая работа;
48.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе, ведение мяча с последующей передачей разными способами	1			
49.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе, остановка высоко летящего мяча	1			
50.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе, удары по воротам	1		0.25	Практическая работа;
51.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе, сочетание приемов; ведение, передачи, удар по воротам	1			

52.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе, владение мячом	1		0.25	Практическая работа;
53.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе, отбор мяча	1		0.25	Практическая работа;
54.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе . Учебная игра	1			
55.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе Учебная игра	1		0.25	Практическая работа;
56.	Учебная игра, совершенствование технических приемов в баскетболе	1			
57.	Учебная игра, совершенствование технических приемов в волейболе	1			
58.	Учебная игра, совершенствование технических приемов в футболе	1			
59.	тестирование уровня сформированности физического качества гибкость	1		0.25	Практическая работа;
60.	тестирование уровня сформированности физического качества ловкость	1		0.25	Практическая работа;
61.	тестирование уровня сформированности физического качества быстрота	1		0.25	Практическая работа;
62.	тестирование уровня сформированности физического качества выносливость	1		0.25	Практическая работа;
63.	История создания комплекса ГТО, ступени, нормативы	1			
64.	Подготовка к выполнению тестовых заданий ГТО	1			
65.	Подготовка к выполнению тестовых заданий ГТО	1			

66.	Подготовка к выполнению тестовых заданий ГТО	1			
67.	Тестирование ГТО	1		1	Тестирование;
68.	Тестирование ГТО	1		1	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	8	

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

5 КЛАСС

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура. 5 класс А.П. Матвеев 13-е изд. перераб. – Москва: Просвещение, 2023 г.

6 КЛАСС

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;
Введите свой вариант:

7 КЛАСС

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

8 КЛАСС

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;
КЛАСС

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

5 КЛАСС

catalog.prosv.ru Методические рекомендации. Физическая культура 5-7 класс М.Я. Виленский и др.
infourok.ru Методические рекомендации по реализации ФГОС ООО
catalog.prosv.ru Физическая культура. примерные рабочие программы. предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха

6 КЛАСС

catalog.prosv.ru Методические рекомендации. Физическая культура 5-7 класс М.Я. Виленский и др.
infourok.ru Методические рекомендации по реализации ФГОС ООО
catalog.prosv.ru Физическая культура. примерные рабочие программы. предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха

7 КЛАСС

catalog.prosv.ru Методические рекомендации. Физическая культура 5-7 класс М.Я. Виленский и др.
infourok.ru Методические рекомендации по реализации ФГОС ООО
catalog.prosv.ru Физическая культура. примерные рабочие программы. предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха

8 КЛАСС

catalog.prosv.ru Методические рекомендации. Физическая культура 8-9 класс В.И. Лях.

infourok.ru Методические рекомендации по реализации ФГОС ООО

catalog.prosv.ru Физическая культура. примерные рабочие программы. предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха

9 КЛАСС

catalog.prosv.ru Методические рекомендации. Физическая культура 8-9 класс В.И. Лях.

infourok.ru Методические рекомендации по реализации ФГОС ООО

catalog.prosv.ru Физическая культура. примерные рабочие программы. предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

5 КЛАСС

Российская электронная школа

gto.ru

Salomeo - Физическая культура 5-7 кл В.И. Лях

infourok.ru

6 КЛАСС

Российская электронная школа

gto.ru

Salomeo - Физическая культура 5-7 кл В.И. Лях

infourok.ru

7 КЛАСС

Российская электронная школа

gto.ru

Salomeo - Физическая культура 5-7 кл В.И. Лях

infourok.ru

8 КЛАСС

Российская электронная школа

gto.ru

infourok.ru

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah>

9 КЛАСС

Российская электронная школа

gto.ru

infourok.ru

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастика: перекладина гимнастическая - 1 шт, брусья параллельные -1 шт, бревно гимнастическое напольное - 1 шт, бревно гимнастическое - 1шт., маты гимнастические - 15 шт, скамейка гимнастическая - 4 шт, козёл спортивный - 2 шт, мост гимнастический подкидной - 2 шт, стенка гимнастическая - 2 шт, канат гимнастический для лазания - 1 шт, скакалка гимнастическая - 30 шт, обруч гимнастический - 10 шт.

Зимние виды спорта: лыжи в сборе (лыжи, палки лыжные, крепления лыжные , ботинки лыжные) - 30 шт,

Легкая атлетика: мяч малый (для метания) - 15 шт, рулетка измерительная - 1 шт, флажки для разметки - 10 шт, мячи набивные (разных весов: 1 кг, 2 кг, 3 кг) - 6 шт, скакалка гимнастическая -30 шт,комплект для прыжков в высоту(стойки с планкой) - 1 шт, барьеры легкоатлетические - 5 шт,

Спортивные игры: баскетбол. Щиты баскетбольные с кольцами и сетками - 4 шт, мячи баскетбольные - 20 шт, сетка для переноски мячей - 1, конусы - 10 шт

волейбол: стойки универсальные волейбольные в комплекте - 1 комплект, сетка волейбольная - 1 шт, мячи волейбольные - 20 шт,

футбол: ворота мини - футбольные с сеткой - 2 шт, мячи мини- футбольные - 20 шт, сетка для переноски мячей - 1 шт, конусы - 10 шт, табло перекидное - 1 шт, магнитная доска с фишками в комплекте - 1 шт.

