

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Чистоозерного района Новосибирской области
«Елизаветинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО На заседании методического совета Протокол №1 от 31.08.26г.	СОГЛАСОВАНО На педагогическом совете Протокол №1 от 31.08.26г.	Является частью ООПООО Приказ № 16 от 31 .08.26г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 7261432)

Вариант №1

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Елизаветинка, 2026г

Пояснительная записка.

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации представленной в федеральной рабочей программе воспитания. обучающихся.

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных

возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль "Лыжные гонки" углубленным освоением содержания других инвариантных модулей ("Легкая атлетика", "Гимнастика", "Плавание" и "Спортивные игры"). Модуль "Плавание" вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули "Плавание", "Лыжные гонки" могут быть заменены углубленным изучением материалов других инвариантных модулей.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, - 510 часов: в 5 классе - 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе - 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе - 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе - 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе - 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок "Базовая физическая подготовка" отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе). Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в соответствии с вариантами федерального учебного плана, предполагающими 2 часа в неделю, составляет 340 часов.

В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

1. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определенную последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделен на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определенных чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учетом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.
2. Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.
3. Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.
4. Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно

важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

5. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремленном и волевом поведении обучающихся.

6. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объема и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

7. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

8. Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

9. Принцип обеспечения санитарно-эпидемиологической безопасности.

«Принцип обеспечения санитарно-эпидемиологической безопасности обучающихся в соответствии с требованиями, предусмотренными санитарными правилами и нормами [СанПиН 1.2.3685-21](#) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный № 62296). [С изменениями](#) внесенными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 декабря 2022 г. № 24 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 9 марта 2023 г., регистрационный № 72558), действующими до 1 марта 2027 г. (далее Гигиенические нормативы), и санитарными правилами [СП 2.4.3648-20](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 г. (далее Санитарно-эпидемиологические требования).

10. Принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

Внутренняя оценка включает:

стартовую диагностику; текущую и тематическую оценки; итоговую оценку; промежуточную аттестацию; психолого-педагогическое наблюдение; внутренний мониторинг образовательных достижений обучающихся.

Длительность контрольной работы, являющейся формой письменной проверки результатов обучения с целью оценки уровня достижения предметных и (или) метапредметных результатов, составляет один урок (не более чем 45 минут), контрольные работы проводятся, начиная со 2 класса.

При этом объем учебного времени, затрачиваемого на проведение оценочных процедур, не должен превышать 10% от всего объема учебного времени, отводимого на изучение данного учебного предмета в данном классе в текущем учебном году

Содержание обучения в 5 классе.

Знания о физической культуре. Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения ее нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.

Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на

развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

Модуль "Гимнастика". Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки вперед ноги "скрестно", кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом "удерживая за плечи".

Модуль "Легкая 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 трех шагов разбега.

Модуль "Зимние виды спорта"

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъем 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 верхняя и нижняя подача мяча, прием 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 легкой 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.

Содержание обучения в 6 классе.

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 ее 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 водоемах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль "Гимнастика". Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и обратно (мальчики).

Модуль "Легкая атлетика".

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль "Зимние виды спорта".

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

Модуль "Спортивные игры".

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по

разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов.

Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча, его приеме 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 приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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.

Содержание обучения в 7 классе.

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 ее 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 низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

Модуль "Легкая атлетика". Бег с преодолением препятствий способами "наступление" и "прыжковый бег", эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом "согнув ноги" и в высоту способом "перешагивание". Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль "Зимние виды спорта".

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъемы 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 приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы 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 приемов.

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 приемов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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.

Содержание обучения в 8 классе.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий

корректирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корректирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль "Гимнастика".

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

Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль "Легкая 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 легкой 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, подъемах, торможении.

Модуль "Плавание".

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине (подводящие упражнения на суше) . Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Уроки проводятся в зале.

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 приемов.

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 приемов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема 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 приемов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приемов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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.

Содержание обучения в 9 классе.

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 приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль "Гимнастика".

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль "Легкая атлетика".

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

Модуль "Зимние виды спорта".

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

Модуль "Плавание".

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом. Занятия на суше.

Модуль "Спортивные игры".

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

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

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

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

Модуль "Спорт".

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

Программа вариативного модуля "Базовая физическая подготовка".

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10 - 15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных),

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль "Гимнастика".

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

Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений

избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу "подкачки"), приседания на одной ноге "пистолетом" с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль "Легкая атлетика".

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

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

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

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

Модуль "Зимние виды спорта".

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

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, "лесенкой", "елочкой". Упражнения в "транспортировке".

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

Модуль "Спортивные игры". Баскетбол.

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

2) развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, "змейкой", на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с

последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе;

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

4) развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с "тенью" (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

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

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

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

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

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

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

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

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

готовность оценивать свое 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 учетом 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.

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

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

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ

современного олимпийского движения, приводить примеры ее гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

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

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

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее 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 приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

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

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

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

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

готовность оценивать свое 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 учетом 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.

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

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

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

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

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения

физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

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

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

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее 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 приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги";

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

волейбол (прием 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, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими

обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов - имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и

запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

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

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами "наступление" и "прыжковый бег", применять их в беге по пересеченной местности;

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

анализировать понятие "всестороннее и гармоничное физическое развитие", раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь

с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

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

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

выполнять гимнастическую комбинацию и комплекс ритмической гимнастики (девушки);

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы; упражнения на суше (по причине отсутствия бассейна);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении,

использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие "профессионально-прикладная физическая культура", ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

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

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

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

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой

перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперед способом "прогнувшись" (юноши);

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять повороты кувырком, маятником; упражнения на суше (по причине отсутствия бассейна)

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 учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Внутренняя оценка включает: стартовую диагностику; текущую и тематическую оценку; итоговую оценку; промежуточную аттестацию; психолого-педагогическое наблюдение; внутренний мониторинг образовательных достижений обучающихся. **Длительность контрольной работы**, являющейся формой письменной проверки результатов обучения с целью оценки уровня достижения предметных и (или) метапредметных результатов, составляет от одного до двух уроков (не более чем 45 минут каждый). **Длительность практической работы**, являющейся формой организации учебного процесса, направленной на выработку у обучающихся практических умений, включая лабораторные, интерактивные и иные работы

и не являющейся формой контроля, составляет один урок (не более чем 45 минут). ***При этом объем учебного времени, затрачиваемого на проведение оценочных процедур, не должен превышать 10% от всего объема учебного времени,*** отводимого на изучение данного учебного предмета в данном классе в текущем учебном году";"

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			http://school-collection.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			http://school-collection.edu.ru/

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			http://school-collection.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			http://school-collection.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			http://school-collection.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			http://school-collection.edu.ru/
2.7	Модуль "Спорт"	3			
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			http://school-collection.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			http://school-collection.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			http://school-collection.edu.ru/

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			http://school-collection.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			http://school-collection.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			http://school-collection.edu.ru/
2.7	Модуль "Спорт"	3			
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			http://school-collection.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			http://school-collection.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			http://school-collection.edu.ru/

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			http://school-collection.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			http://school-collection.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			http://school-collection.edu.ru/
2.7	Модуль "Спорт"	3			http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			http://school-collection.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			http://school-collection.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			http://school-collection.edu.ru/

2.4	Плавание (модуль "Плавание")	8			http://school-collection.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			http://school-collection.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			http://school-collection.edu.ru/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			http://school-collection.edu.ru/
2.8	Модуль "Спорт"	3			http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			http://school-collection.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			http://school-collection.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			http://school-collection.edu.ru/

2.4	Плавание (модуль "Плавание")	8			http://school-collection.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			http://school-collection.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			http://school-collection.edu.ru/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			http://school-collection.edu.ru/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж о ТБ при занятии л/а и спортивными играми. Физическая культура в основной школе. Развивать выносливость 6 минут и гибкость.	1				http://school-collection.edu.ru/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Обучать технике спринтерского бега (стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).	1				http://school-collection.edu.ru/
3	Олимпийские игры древности. Повторить технику стартов из разных и.п. Игра «Салка за 20 сек».	1				http://school-collection.edu.ru/
4	Режим дня. Развивать выносливость в беге 6 минут. Специальные беговые упражнения. Игра «Пятнашки».	1				http://school-collection.edu.ru/
5	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма. Развивать скоростно-силовые способности в прыжках.	1				http://school-collection.edu.ru/
6	Организация и проведение самостоятельных занятий. Обучать	1				http://school-collection.edu.ru/

	технике метания мяча на месте и в движении. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.					
7	Составление дневника по физической культуре. Повторить технику стартов с ускорением. КУ – бег 30м.	1				http://school-collection.edu.ru/
8	Упражнения утренней зарядки. Развивать координацию и равновесие. Обучать технике встречной эстафеты.	1				http://school-collection.edu.ru/
9	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека. Развивать прыгучесть; перепрыгивание через гору матов.	1				http://school-collection.edu.ru/
10	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения. КУ – прыжок в длину с места.	1				http://school-collection.edu.ru/
11	Инструктаж о ТБ при занятии гимнастикой. Кувырок вперёд и назад в группировке. КУ – наклон вперед.	1				http://school-collection.edu.ru/
12	Развивать гибкость и координацию. Кувырок назад в группировке. КУ – отжимание.	1				http://school-collection.edu.ru/
13	Развивать гибкость в парах. Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно. Игра «Шахматы»	1				http://school-collection.edu.ru/

14	Развивать координацию и равновесие. Составлять комбинацию из 6 элементов. Разучить упражнение полушпагат.	1				http://school-collection.edu.ru/
15	Развивать прыгучесть со скакалкой. Игра «Снайпер»	1				http://school-collection.edu.ru/
16	Повторить лазание и перелезание. Эстафеты со скакалкой.	1				http://school-collection.edu.ru/
17	Упражнения на гимнастической лестнице – лазание и висы. Эстафеты на развитие прыгучести и силы мышц рук.	1				http://school-collection.edu.ru/
18	Упражнения на гимнастической скамейке. Степ тренировка.	1				http://school-collection.edu.ru/
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				http://school-collection.edu.ru/
20	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				http://school-collection.edu.ru/
21	Бег на длинные дистанции в зале с переходом на спортивную ходьбу.	1				http://school-collection.edu.ru/

22	Обучать технике ведения мяча на месте и в движении. Бросок в кольцо со штрафной линии.	1				http://school-collection.edu.ru/
23	Развивать скоростные качества в эстафетах.	1				http://school-collection.edu.ru/
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: силовые способности. Повторить технику бросков мяча в кольцо после ведения мяча.	1				http://school-collection.edu.ru/
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м. Игра «Третий лишний»	1				http://school-collection.edu.ru/
26	Повторить технику бросков в/б мяча через сетку. Обучать технике подачи и приема.	1				http://school-collection.edu.ru/
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				http://school-collection.edu.ru/
28	Метание малого мяча в неподвижную мишень (щит). Обучать правилам судейства игры в Пионербол.	1				http://school-collection.edu.ru/
29	Повторить подачу и прием в игре «Пионербол». Обучать технике нападения из зоны 2 и 4.	1				http://school-collection.edu.ru/
30	Учебная игра в «Пионербол».	1				http://school-collection.edu.ru/

31	Инструктаж о ТБ при занятии лыжной подготовкой. Строевая подготовка с лыжами и переноска на место занятия.	1				http://school-collection.edu.ru/
32	Обучать технике передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Эстафеты с ускорением на лыжах.	1				http://school-collection.edu.ru/
33	Повторить технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Обучать технике одновременных ходов.	1				http://school-collection.edu.ru/
34	Обучать технике поворотов на лыжах способом переступание. Ускорение на лыжах со старта.	1				http://school-collection.edu.ru/
35	Повторить технику поворотов на лыжах способом переступание; одновременно бесшажный ход.	1				http://school-collection.edu.ru/
36	Повторить технику классического хода без палочек. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1				http://school-collection.edu.ru/
37	Развивать выносливость в ходьбе на лыжах 1км.	1				http://school-collection.edu.ru/
38	Обучать технике спуска на лыжах с пологого склона. Эстафеты на лыжах.	1				http://school-collection.edu.ru/
39	Развивать выносливость, закрепляя технику классического хода.	1				http://school-collection.edu.ru/

40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Эстафеты без лыж с санками.	1				http://school-collection.edu.ru/
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км	1				http://school-collection.edu.ru/
42	Инструктаж о ТБ при занятии спортивными играми. Техника ловли и передачи мяча на месте. Игра «Снайпер».	1				http://school-collection.edu.ru/
43	Развивать ловкость с мячами. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении.	1				http://school-collection.edu.ru/
44	Развивать скоростные качества. Ведение мяча стоя на месте. Игра «Пятнашки».	1				http://school-collection.edu.ru/
45	Развивать силовые способности с набивным мячом. Ведение мяча в движении. Игра в стритбол по упрощенным правилам.	1				http://school-collection.edu.ru/
46	Обучать технике ведения мяча в движении с одновременным броском в кольцо.	1				http://school-collection.edu.ru/
47	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				http://school-collection.edu.ru/
48	Технические действия с мячом	1				http://school-collection.edu.ru/

49	Технические действия с мячом	1				http://school-collection.edu.ru/
50	Обучать технике игры в волейбол. Прямая нижняя подача мяча	1				http://school-collection.edu.ru/
51	Повторить технику прямой нижней подачи мяча. Игра в «Пионербол»	1				http://school-collection.edu.ru/
52	Повторить технику приёма и передачи мяча снизу. Игра «Пятнашки»	1				http://school-collection.edu.ru/
53	Закрепить технику приёма и передачи мяча снизу. Эстафеты с мячами.	1				http://school-collection.edu.ru/
54	Закрепить технику приёма и передачи мяча сверху. Игра «Пионербол»	1				http://school-collection.edu.ru/
55	Разучить нападающий удар с набрасывания мяча. Игра «Пионербол»	1				http://school-collection.edu.ru/
56	Технические действия с мячом	1				http://school-collection.edu.ru/
57	Тактические действия с мячом	1				http://school-collection.edu.ru/
58	Обучать правилам игры в футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				http://school-collection.edu.ru/
59	Обучать технике игры в ф/б. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1				http://school-collection.edu.ru/
60	Обучать технике игры в ф/б. Ведение футбольного мяча «по прямой».	1				http://school-collection.edu.ru/

61	Ведение футбольного мяча «по прямой» с одновременным ударом по воротам.	1				http://school-collection.edu.ru/
62	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				http://school-collection.edu.ru/
63	КУ – челночный бег, наклон из положения стоя.	1				http://school-collection.edu.ru/
64	Ведение футбольного мяча «змейкой». КУ – прыжок в длину с места.	1				http://school-collection.edu.ru/
65	Развивать скоростные способности. Повторить метание мяча с небольшого разбега.	1				http://school-collection.edu.ru/
66	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				http://school-collection.edu.ru/
67	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1				http://school-collection.edu.ru/
68	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1				http://school-collection.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж о ТБ при занятии л/а и спортивными играми. Возрождение Олимпийских игр. Развивать выносливость в беге 6 минут.	1				http://school-collection.edu.ru/
2	Развивать координацию и гибкость. Символика и ритуалы Олимпийских игр. Повторить технику стартов из разных и.п.	1				http://school-collection.edu.ru/
3	Развивать выносливость 6 минут. Составление дневника физической культуры. Повторить технику метания мяча с места.	1				http://school-collection.edu.ru/
4	Развивать скоростные качества. Физическая подготовка человека.	1				http://school-collection.edu.ru/
5	Основные показатели физической нагрузки. Ускорение по прямой 30 и 60м.	1				http://school-collection.edu.ru/
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закрепить технику метания мяча с разбега.	1				http://school-collection.edu.ru/

7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. КУ – 30м.	1				http://school-collection.edu.ru/
8	КУ – бег на выносливость 6 минут. Упражнения для коррекции телосложения.	1				http://school-collection.edu.ru/
9	Обучать технике встречной эстафеты. Упражнения для профилактики нарушения зрения	1				http://school-collection.edu.ru/
10	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Обучать технике эстафетного бега.	1				http://school-collection.edu.ru/
11	Инструктаж о ТБ при занятии гимнастикой. Акробатические комбинации из 6 элементов.	1				http://school-collection.edu.ru/
12	Акробатические комбинации – равновесие, углы, мост, стойка на лопатках. Игра «Фигуры»	1				http://school-collection.edu.ru/
13	Развивать координацию и прыгучесть в прыжках через скакалку. Эстафеты со скакалкой.	1				http://school-collection.edu.ru/
14	Обучать технике гимнастических прыжков. Развивать силовые способности.	1				http://school-collection.edu.ru/
15	Круговая тренировка на развитие ловкости и координации с предметами..	1				http://school-collection.edu.ru/

16	Упражнения в висах и упорах. Эстафеты на развитие прыгучести.	1				http://school-collection.edu.ru/
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				http://school-collection.edu.ru/
18	Кардиотренировка под музыкальный ритм. Силовая программа «Тобата».	1				http://school-collection.edu.ru/
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине. Игра «Пятнашки».	1				http://school-collection.edu.ru/
20	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				http://school-collection.edu.ru/
21	Бег на длинные дистанции в зале с переходом на спортивную ходьбу.	1				http://school-collection.edu.ru/
22	Обучать технике ведения мяча на месте и в движении. Бросок в кольцо со штрафной линии.	1				http://school-collection.edu.ru/
23	Развивать скоростные качества в эстафетах.	1				http://school-collection.edu.ru/

24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: силовые способности. Повторить технику бросков мяча в кольцо после ведения мяча.	1				http://school-collection.edu.ru/
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м. Игра «Третий лишний»	1				http://school-collection.edu.ru/
26	Повторить технику бросков в/б мяча через сетку. Обучать технике подачи и приема.	1				http://school-collection.edu.ru/
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				http://school-collection.edu.ru/
28	Метание малого мяча в неподвижную мишень (щит). Обучать правилам судейства игры в Пионербол.	1				http://school-collection.edu.ru/
29	Повторить подачу и прием в игре «Пионербол». Обучать технике нападения из зоны 2 и 4.	1				http://school-collection.edu.ru/
30	Учебная игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	1				http://school-collection.edu.ru/
31	Инструктаж о ТБ при занятии лыжной подготовкой. Строевая подготовка с лыжами и переноска на место занятия.	1				http://school-collection.edu.ru/

32	Обучать технике передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Эстафеты с ускорением на лыжах.	1				http://school-collection.edu.ru/
33	Повторить технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Обучать технике одновременных ходов.	1				http://school-collection.edu.ru/
34	Обучать технике поворотов на лыжах способом переступание. Ускорение на лыжах со старта.	1				http://school-collection.edu.ru/
35	Повторить технику поворотов на лыжах способом переступание; одновременно бесшажный ход.	1				http://school-collection.edu.ru/
36	Повторить технику классического хода без палочек. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1				http://school-collection.edu.ru/
37	Развивать выносливость в ходьбе на лыжах 1км.	1				http://school-collection.edu.ru/
38	Обучать технике спуска на лыжах с пологого склона. Эстафеты на лыжах.	1				http://school-collection.edu.ru/
39	Развивать выносливость, закрепляя технику классического хода.	1				http://school-collection.edu.ru/
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Эстафеты без лыж с ватрушкой надувной.	1				http://school-collection.edu.ru/

41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км	1				http://school-collection.edu.ru/
42	Инструктаж о ТБ при занятии спортивными играми. Техника ловли и передачи мяча на месте. Игра «Снайпер».	1				http://school-collection.edu.ru/
43	Развивать ловкость с мячами. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении.	1				http://school-collection.edu.ru/
44	Развивать скоростные качества. Ведение мяча стоя на месте. Игра «Пятнашки».	1				http://school-collection.edu.ru/
45	Развивать силовые способности с набивным мячом. Ведение мяча в движении. Игра в стритбол по упрощенным правилам.	1				http://school-collection.edu.ru/
46	Обучать технике ведения мяча в движении с одновременным броском в кольцо.	1				http://school-collection.edu.ru/
47	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				http://school-collection.edu.ru/
48	Технические действия с мячом	1				http://school-collection.edu.ru/
49	Технические действия с мячом	1				http://school-collection.edu.ru/
50	Обучать технике игры в волейбол. Прямая нижняя подача мяча	1				http://school-collection.edu.ru/

51	Повторить технику прямой нижней подачи мяча. Игра в «Пионербол»	1				http://school-collection.edu.ru/
52	Повторить технику приёма и передачи мяча снизу. Игра «Пятнашки»	1				http://school-collection.edu.ru/
53	Закрепить технику приёма и передачи мяча снизу. Эстафеты с мячами.	1				http://school-collection.edu.ru/
54	Закрепить технику приёма и передачи мяча сверху. Игра «Пионербол»	1				http://school-collection.edu.ru/
55	Разучить нападающий удар с набрасывания мяча. Игра «Пионербол»	1				http://school-collection.edu.ru/
56	Технические действия с мячом	1				http://school-collection.edu.ru/
57	Тактические действия с мячом	1				http://school-collection.edu.ru/
58	Обучать правилам игры в футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				http://school-collection.edu.ru/
59	Обучать технике игры в ф/б. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1				http://school-collection.edu.ru/
60	Обучать технике игры в ф/б. Ведение футбольного мяча «по прямой».	1				http://school-collection.edu.ru/

61	Ведение футбольного мяча «по прямой» с одновременным ударом по воротам.	1				http://school-collection.edu.ru/
62	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				http://school-collection.edu.ru/
63	КУ – челночный бег, наклон из положения стоя.	1				http://school-collection.edu.ru/
64	Ведение футбольного мяча «змейкой». КУ – прыжок в длину с места.	1				http://school-collection.edu.ru/
65	Развивать скоростные способности. Повторить метание мяча с небольшого разбега.	1				http://school-collection.edu.ru/
66	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				http://school-collection.edu.ru/
67	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1				http://school-collection.edu.ru/
68	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1				http://school-collection.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж о ТБ при занятии л/а и спортивными играми. Истоки развития олимпизма в России. Развивать выносливость в беге 6-8 минут.	1				http://school-collection.edu.ru/
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Развивать выносливость 6 минут. Повторить технику стартов; ускорение по прямой 30, 60м.	1				http://school-collection.edu.ru/
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Повторить низкий и высокий старт. Обучать технике прыжка в длину с разбега.	1				http://school-collection.edu.ru/
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Развитие	1				http://school-collection.edu.ru/

	скоростно-силовых и координации.					
5	Основы тактической подготовки. Повторить технику метания мяча на дальность с места и разбега.	1				http://school-collection.edu.ru/
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. КУ – бег 30, 60м.	1				http://school-collection.edu.ru/
7	Планирование занятий технической подготовкой. Повторить и закрепить технику метания мяча с разбега.	1				http://school-collection.edu.ru/
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. КУ – бег 6 минут.	1				http://school-collection.edu.ru/
9	Упражнения для коррекции телосложения. Развивать скоростно- координационные способности. КУ – метание мяча на дальность.	1				http://school-collection.edu.ru/
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Закрепить технику встречной эстафеты; эстафеты с палочкой 4/100, 4*200м.	1				http://school-collection.edu.ru/

11	Повторить технику акробатики; перекаты, группировка, стойки, кувырок. Игра «Третий лишний».	1				http://school-collection.edu.ru/
12	Обучать парной акробатике. Степ тренировка со скамейкой.	1				http://school-collection.edu.ru/
13	Обучать технике стойке на голове с опорой на руки со страховкой.	1				http://school-collection.edu.ru/
14	Развивать выносливость в ходьбе 2км. Комплекс упражнений степ-аэробики	1				http://school-collection.edu.ru/
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
16	Круговая тренировка на развитие гибкости. КУ – наклон вперед.	1				http://school-collection.edu.ru/
17	Развивать силовые способности в паре на сопротивление. КУ – подъем туловища 1 минута.	1				http://school-collection.edu.ru/
18	Правила и техника выполнения нормативов	1				http://school-collection.edu.ru/

	комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
19	Инструктаж о ТБ при занятии гимнастикой и спортивными играми. Повторить технику ведения мяча на месте и в движение. Игра «Снайпер»	1				http://school-collection.edu.ru/
20	Обучать акробатике: стойка на руках, мост, угол, переворот в сторону. Эстафеты с бегом и прыжками.	1				http://school-collection.edu.ru/
21	Обучать технике приема в/б мяча после передачи сверху. Основы судейства и правила игры в волейбол.	1				http://school-collection.edu.ru/
22	Повторить прием и передачу верхнюю в волейболе. Учебная игра в волейбол на основе передач мяча.	1				http://school-collection.edu.ru/
23	Круговая тренировка на развитие ловкости в работе с мячом.	1				http://school-collection.edu.ru/
24	Обучать технике ведения мяча и броска в кольцо со штрафной линии. Основы судейства игры в стритбол.	1				http://school-collection.edu.ru/

25	Закрепить технику передач мяча в движении. Обучать быстрому прорыву и тактике защиты в стритболе и б/б.	1				http://school-collection.edu.ru/
26	Развивать ловкость в работе с мячом. Учебная игра в стритбол.	1				http://school-collection.edu.ru/
27	Развивать скоростные способности. Повторить быстрый прорыв. Учебная игра в стритбол.	1				http://school-collection.edu.ru/
28	Обучать технике нападения 2/2, 3/3. Учебная игра в баскетбол.	1				http://school-collection.edu.ru/
29	Закрепить технику бросков мяча с места и в движении. Учебная игра в стритбол и баскетбол.	1				http://school-collection.edu.ru/
30	Круговая тренировка с мячами. Учебная игра в стритбол.	1				http://school-collection.edu.ru/
31	Развивать выносливость в ходьбе на улице 2, 5 км.	1				http://school-collection.edu.ru/
32	Инструктаж о ТБ при занятии лыжной подготовкой. Повторить строевую подготовку с лыжами. Попеременно-двухшажный	1				http://school-collection.edu.ru/

	ход без палок. Торможение на лыжах способом «упор».					
33	Повторить технику одновременно – бесшажного хода. Ускорение со старта. Торможение на лыжах способом «упор».	1				http://school-collection.edu.ru/
34	Развивать выносливость 1, 2 км классическим ходом. Эстафета на лыжах со стартовым разгоном.	1				http://school-collection.edu.ru/
35	Обучать технике перехода с одного на другой ход. Повторить подъем «елочкой» и спуск в низкой стойке.	1				http://school-collection.edu.ru/
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Обучать технике конькового хода без палочек.	1				http://school-collection.edu.ru/
37	Повторить технику конькового хода. Эстафета на лыжах со стартовым разгоном.	1				http://school-collection.edu.ru/
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1				http://school-collection.edu.ru/
39	КУ – 2, 3 км классическим ходом без учета времени.	1				http://school-collection.edu.ru/

40	Повторить технику спусков и подъёмов во время прохождения учебной дистанции.	1				http://school-collection.edu.ru/
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1				http://school-collection.edu.ru/
42	Инструктаж о ТБ при занятии спортивными играми и гимнастикой. Повторить технику передачи и ловли мяча после отскока от пола. Бросок в кольцо с разного расстояния.	1				http://school-collection.edu.ru/
43	Повторить и закрепить технику передач мяча в парах на месте на месте и в движении. Учебная игра.	1				http://school-collection.edu.ru/
44	Повторить технику броска мяча в кольцо двумя руками снизу после ведения.	1				http://school-collection.edu.ru/
45	Повторить технику броска мяча в кольцо после передачи в паре. Круговая тренировка на развитие силовых способностей.	1				http://school-collection.edu.ru/
46	Обучать технике броска мяча в корзину двумя руками от груди	1				http://school-collection.edu.ru/

	после ведения. Круговая тренировка на развитие гибкости.					
47	Повторить акробатику: группировка, перекаты, стойки, мост, угол, переворот в сторону.	1				http://school-collection.edu.ru/
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				http://school-collection.edu.ru/
49	Игровая деятельность с использованием разученных тактических приёмов.	1				http://school-collection.edu.ru/
50	Обучать технике верхней прямой подачи мяча. Перемещения в волейболе. Основы судейства и правила игры.	1				http://school-collection.edu.ru/
51	Обучать технике верхней прямой подачи мяча с одновременным приемом.	1				http://school-collection.edu.ru/
52	Повторить акробатику: стойки, перевороты, прыжки, статические упражнения.	1				http://school-collection.edu.ru/
53	Обучать технике передачи мяча через сетку двумя руками сверху с приемом снизу. Учебная игра 3*3, 4*4.	1				http://school-collection.edu.ru/

54	Обучать технике перевода мяча за голову; нападающий удар с подбрасывания мяча из зон 2, 4.	1				http://school-collection.edu.ru/
55	Повторить перевод мяча за голову, нападающий удар. Учебная игра.	1				http://school-collection.edu.ru/
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. КУ – подъем туловища 1 минута.	1				http://school-collection.edu.ru/
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. КУ – челночный бег 3*10м.	1				http://school-collection.edu.ru/
58	Обучать правилам игры в футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой.	1				http://school-collection.edu.ru/
59	Обучать технике средних и длинных передач мяча по диагонали. Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1				http://school-collection.edu.ru/
60	Тактические действия при выполнении углового удара. Повторить передачи мяча и ведение. Игра в квадрат.	1				http://school-collection.edu.ru/

61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Учебная игра.	1				http://school-collection.edu.ru/
62	Круговая тренировка с мячами. Учебная игра в мини-футбол.	1				http://school-collection.edu.ru/
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				http://school-collection.edu.ru/
64	КУ – прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя.	1				http://school-collection.edu.ru/
65	Развивать выносливость 6, 8 минут. Повторить технику беговых и прыжковых упражнений.	1				http://school-collection.edu.ru/
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1				http://school-collection.edu.ru/
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1				http://school-collection.edu.ru/
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1				http://school-collection.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе. Развивать выносливость в беге 6-8 минут.	1				http://school-collection.edu.ru/
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. . Повторить технику стартов; ускорение по прямой 30, 60м.	1				http://school-collection.edu.ru/
3	Адаптивная и лечебная физическая культура. Повторить низкий и высокий старт. Обучать технике прыжка в длину с разбега	1				http://school-collection.edu.ru/
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Развитие скоростно-силовых и координации.	1				http://school-collection.edu.ru/
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей. Повторить технику метания мяча на дальность с места и разбега.	1				http://school-collection.edu.ru/
6	Упражнения для профилактики утомления. КУ – бег 30, 60м.	1				http://school-collection.edu.ru/

7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз. Повторить и закрепить технику метания мяча с разбега.	1				
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. КУ – бег 6 минут.	1				http://school-collection.edu.ru/
9	Упражнения для коррекции телосложения. Развивать скоростно-координационные способности. КУ – метание мяча на дальность.	1				http://school-collection.edu.ru/
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Закрепить технику встречной эстафеты; эстафеты с палочкой 4/100, 4*200м.	1				http://school-collection.edu.ru/
11	Повторить технику акробатики; перекаты, группировка, стойки, кувырок. Игра «Третий лишний».	1				http://school-collection.edu.ru/
12	Обучать парной акробатике. Степ тренировка со скамейкой.	1				http://school-collection.edu.ru/
13	Обучать технике стойке на голове с опорой на руки со страховкой.	1				http://school-collection.edu.ru/
14	Развивать выносливость в ходьбе 2км. Комплекс упражнений степ-аэробики	1				http://school-collection.edu.ru/
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой	1				http://school-collection.edu.ru/

	перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине					
16	Круговая тренировка на развитие гибкости. КУ – наклон вперед.	1				http://school-collection.edu.ru/
17	Развивать силовые способности в паре на сопротивление. КУ – подъем туловища 1 минута.	1				http://school-collection.edu.ru/
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				http://school-collection.edu.ru/
19	Инструктаж о ТБ при занятии гимнастикой и спортивными играми. Повторить технику ведения мяча на месте и в движение. Игра «Снайпер»	1				http://school-collection.edu.ru/
20	Обучать акробатике: стойка на руках, мост, угол, переворот в сторону. Эстафеты с бегом и прыжками.	1				http://school-collection.edu.ru/
21	Обучать технике приема в/б мяча после передачи сверху. Основы судейства и правила игры в волейбол.	1				http://school-collection.edu.ru/
22	Повторить прием и передачу верхнюю в волейболе. Учебная игра в волейбол на основе передач мяча.	1				http://school-collection.edu.ru/

23	Круговая тренировка на развитие ловкости в работе с мячом.	1				http://school-collection.edu.ru/
24	Обучать технике ведения мяча и броска в кольцо со штрафной линии. Основы судейства игры в стритбол.	1				http://school-collection.edu.ru/
25	Закрепить технику передач мяча в движении. Обучать быстрому прорыву и тактике защиты в стритболе и б/б.	1				http://school-collection.edu.ru/
26	Развивать ловкость в работе с мячом. Учебная игра в стритбол.	1				http://school-collection.edu.ru/
27	Развивать скоростные способности. Повторить быстрый прорыв. Учебная игра в стритбол.	1				http://school-collection.edu.ru/
28	Обучать технике нападения 2/2, 3/3. Учебная игра в баскетбол.	1				http://school-collection.edu.ru/
29	Закрепить технику бросков мяча с места и в движении. Учебная игра в стритбол и баскетбол.	1				http://school-collection.edu.ru/
30	Круговая тренировка с мячами. Учебная игра в стритбол.	1				http://school-collection.edu.ru/
31	Развивать выносливость в ходьбе на улице 2, 5 км.	1				http://school-collection.edu.ru/
32	Инструктаж о ТБ при занятии лыжной подготовкой. Повторить строевую подготовку с лыжами. Попеременно-двухшажный ход без	1				http://school-collection.edu.ru/

	палок. Торможение на лыжах способом «упор».					
33	Повторить технику одновременно – бесшажного хода. Ускорение со старта. Торможение на лыжах способом «упор».	1				http://school-collection.edu.ru/
34	Развивать выносливость 1, 2 км классическим ходом. Эстафета на лыжах со стартовым разгоном.	1				http://school-collection.edu.ru/
35	Обучать технике перехода с одного на другой ход. Повторить подъем «елочкой» и спуск в низкой стойке.	1				http://school-collection.edu.ru/
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Обучать технике конькового хода без палочек.	1				http://school-collection.edu.ru/
37	Повторить технику конькового хода. Эстафета на лыжах со стартовым разгоном.	1				http://school-collection.edu.ru/
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1				http://school-collection.edu.ru/
39	КУ – 2, 3км классическим ходом без учета времени.	1				http://school-collection.edu.ru/
40	Повторить технику спусков и подъёмов во время прохождения учебной дистанции.	1				http://school-collection.edu.ru/

41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1				http://school-collection.edu.ru/
42	Инструктаж о ТБ при занятии спортивными играми и гимнастикой. Повторить технику передачи и ловли мяча после отскока от пола. Бросок в кольцо с разного расстояния.	1				http://school-collection.edu.ru/
43	Повторить и закрепить технику передач мяча в парах на месте на месте и в движении. Учебная игра.	1				http://school-collection.edu.ru/
44	Повторить технику броска мяча в кольцо двумя руками снизу после ведения.	1				http://school-collection.edu.ru/
45	Повторить технику броска мяча в кольцо после передачи в паре. Круговая тренировка на развитие силовых способностей.	1				http://school-collection.edu.ru/
46	Обучать технике броска мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения. Круговая тренировка на развитие гибкости.	1				http://school-collection.edu.ru/
47	Повторить акробатику: группировка, перекаты, стойки, мост, угол, переворот в сторону.	1				http://school-collection.edu.ru/
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				http://school-collection.edu.ru/

49	Игровая деятельность с использованием разученных тактических приёмов.	1				http://school-collection.edu.ru/
50	Обучать технике верхней прямой подачи мяча. Перемещения в волейболе. Основы судейства и правила игры.	1				http://school-collection.edu.ru/
51	Обучать технике верхней прямой подачи мяча с одновременным приемом.	1				http://school-collection.edu.ru/
52	Повторить акробатику: стойки, перевороты, прыжки, статические упражнения.	1				http://school-collection.edu.ru/
53	Обучать технике передачи мяча через сетку двумя руками сверху с приемом снизу. Учебная игра 3*3, 4*4.	1				http://school-collection.edu.ru/
54	Обучать технике перевода мяча за голову; нападающий удар с подбрасывания мяча из зон 2, 4.	1				http://school-collection.edu.ru/
55	Повторить перевод мяча за голову, нападающий удар. Учебная игра.	1				http://school-collection.edu.ru/
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. КУ – подъем туловища 1 минута.	1				http://school-collection.edu.ru/
57	Игровая деятельность с использованием разученных	1				http://school-collection.edu.ru/

	технических приёмов. КУ – челночный бег 3*10м.					
58	Обучать правилам игры в футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой.	1				http://school-collection.edu.ru/
59	Обучать технике средних и длинных передач мяча по диагонали. Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1				http://school-collection.edu.ru/
60	Тактические действия при выполнении углового удара. Повторить передачи мяча и ведение. Игра в квадрат.	1				http://school-collection.edu.ru/
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Учебная игра.	1				http://school-collection.edu.ru/
62	Круговая тренировка с мячами. Учебная игра в мини-футбол.	1				http://school-collection.edu.ru/
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				http://school-collection.edu.ru/
64	КУ – прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя.	1				http://school-collection.edu.ru/
65	Развивать выносливость 6, 8 минут. Повторить технику беговых и прыжковых упражнений.	1				http://school-collection.edu.ru/
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1				http://school-collection.edu.ru/

67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1				http://school-collection.edu.ru/
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО)	1				http://school-collection.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практич еские работы		
1	Инструктаж о ТБ при занятии л/а и спортивными играми. Туристские походы как форма активного отдыха. Развивать выносливость в беге 6, 8 минут и гибкость.	1				http://school-collection.edu.ru/
2	Профессионально-прикладная физическая культура. Повторить технику специальных беговых и прыжковых упражнений. Силовая подготовка.	1				http://school-collection.edu.ru/
3	Восстановительный массаж. Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование.	1				http://school-collection.edu.ru/
4	Банные процедуры. Совершенствование техники эстафетного бега (старт, работа с палочкой, финиширование). Силовая подготовка.	1				http://school-collection.edu.ru/
5	Измерение функциональных резервов организма. Совершенствование техники спринтерского бега 30, 60м.	1				http://school-collection.edu.ru/

6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Обучать техники метания мяча с разбега; метание гранаты с места.	1				http://school-collection.edu.ru/
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Повторить и закрепить технику метания мяча и гранаты.	1				http://school-collection.edu.ru/
8	КУ – 60м, 6 минутный бег.	1				http://school-collection.edu.ru/
9	Совершенствование техники эстафетного бега; прыжок в длину с разбега (техника). КУ – метание мяча.	1				http://school-collection.edu.ru/
10	Повторить технику ведения и передачи мяча в футболе; удары по воротам, жонглирование мяча.	1				http://school-collection.edu.ru/
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				http://school-collection.edu.ru/
12	Круговая тренировка на развитие силовых способностей. Учебная	1				http://school-collection.edu.ru/

	игра в мини-футбол по упрощенным правилам.					
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1				http://school-collection.edu.ru/
14	Круговая тренировка на развитие скоростно-координационных способностей.	1				http://school-collection.edu.ru/
15	Совершенствование техники висов и упоров. КУ – челночный бег.	1				http://school-collection.edu.ru/
16	Повторить технику ведения и ударов в комбинации по мини-футболу.	1				http://school-collection.edu.ru/
17	Развивать ловкость в работе с разными мячами. Повторить встречную эстафету.	1				http://school-collection.edu.ru/
18	Развивать выносливость 1, 2 км. Совершенствование техники игры в мини-футбол.	1				http://school-collection.edu.ru/
19	Инструктаж о ТБ при занятии спортивными играми и гимнастикой. Развивать гибкость в парах.	1				http://school-collection.edu.ru/

20	Повторить технику акробатических упражнений. Составить комплекс из 12 элементов.	1				http://school-collection.edu.ru/
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				http://school-collection.edu.ru/
22	Повторить и закрепить технику акробатической комбинации. Силовая подготовка.	1				http://school-collection.edu.ru/
23	Совершенствование техники передач мяча в движении с одновременным переходом на бросок в кольцо мяча. Игра «Стритбол».	1				http://school-collection.edu.ru/
24	Совершенствование техники и тактики игры в стритбол. КУ – бросок мяча в кольцо.	1				http://school-collection.edu.ru/
25	Круговая тренировка на развитие силовых способностей.	1				http://school-collection.edu.ru/
26	Развивать ловкость в работе с мячом. Учебная игра в стритбол.	1				http://school-collection.edu.ru/
27	Развивать скоростные способности. Повторить быстрый прорыв. Учебная игра в стритбол.	1				http://school-collection.edu.ru/
28	Обучать технике нападения 2/2, 3/3. Учебная игра в баскетбол.	1				http://school-collection.edu.ru/

29	Закрепить технику бросков мяча с места и в движении. Учебная игра в стритбол и баскетбол.	1				http://school-collection.edu.ru/
30	Круговая тренировка с мячами. Учебная игра в стритбол.	1				http://school-collection.edu.ru/
31	Развивать выносливость в ходьбе на улице 2, 5 км.	1				http://school-collection.edu.ru/
32	Инструктаж о ТБ при занятии лыжной подготовкой. Повторить технику классического хода. Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1				http://school-collection.edu.ru/
33	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой. Повторить строевые приемы и перемещение на учебную трассу.	1				http://school-collection.edu.ru/
34	Совершенствование техники одновременных ходов. Торможение и повороты.	1				http://school-collection.edu.ru/
35	Развивать выносливость 1, 2 км классическим ходом. Эстафета на лыжах со стартовым разгоном.	1				http://school-collection.edu.ru/
36	Обучать технике перехода с одного на другой ход. Повторить подъем «елочкой» и спуск в низкой стойке.	1				http://school-collection.edu.ru/
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Обучать	1				http://school-collection.edu.ru/

	технике конькового хода без палочек.					
38	Повторить технику конькового хода. Эстафета на лыжах со стартовым разгоном.	1				http://school-collection.edu.ru/
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1				http://school-collection.edu.ru/
40	КУ – 2, 3км классическим ходом без учета времени.	1				http://school-collection.edu.ru/
41	Повторить технику спусков и подъёмов во время прохождения учебной дистанции.	1				http://school-collection.edu.ru/
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2,3 км	1				http://school-collection.edu.ru/
43	Инструктаж о ТБ при занятии спортивными играми и гимнастикой. Повторить технику передачи и ловли мяча после отскока от пола. Бросок в кольцо с разного расстояния.	1				http://school-collection.edu.ru/
44	Повторить и закрепить технику передач мяча в парах на месте на месте и в движении. Учебная игра.	1				http://school-collection.edu.ru/
45	Повторить технику броска мяча в кольцо двумя руками снизу после ведения.	1				http://school-collection.edu.ru/

46	Повторить технику броска мяча в кольцо после передачи в паре. Круговая тренировка на развитие силовых способностей.	1				http://school-collection.edu.ru/
47	Обучать технике броска мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения. Круговая тренировка на развитие гибкости.	1				http://school-collection.edu.ru/
48	Повторить акробатику: группировка, перекаты, стойки, мост, угол, переворот в сторону.	1				http://school-collection.edu.ru/
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				http://school-collection.edu.ru/
50	Игровая деятельность с использованием разученных тактических приёмов.	1				http://school-collection.edu.ru/
51	Обучать технике верхней прямой подачи мяча. Перемещения в волейболе. Основы судейства и правила игры.	1				http://school-collection.edu.ru/
52	Обучать технике верхней прямой подачи мяча с одновременным приемом.	1				http://school-collection.edu.ru/
53	Повторить акробатику: стойки, перевороты, прыжки, статические упражнения.	1				http://school-collection.edu.ru/

54	Обучать технике передачи мяча через сетку двумя руками сверху с приемом снизу. Учебная игра 3*3, 4*4.	1				http://school-collection.edu.ru/
55	Обучать технике перевода мяча за голову; нападающий удар с подбрасывания мяча из зон 2, 4.	1				http://school-collection.edu.ru/
56	Повторить перевод мяча за голову, нападающий удар. Учебная игра.	1				http://school-collection.edu.ru/
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. КУ – подъем туловища 1 минута.	1				http://school-collection.edu.ru/
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. КУ – челночный бег 3*10м.	1				http://school-collection.edu.ru/
59	Обучать правилам игры в футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой.	1				http://school-collection.edu.ru/
60	Обучать технике средних и длинных передач мяча по диагонали. Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1				http://school-collection.edu.ru/
61	Тактические действия при выполнении углового удара. Повторить передачи мяча и ведение. Игра в квадрат.	1				http://school-collection.edu.ru/

62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Учебная игра.	1				http://school-collection.edu.ru/
63	Круговая тренировка с мячами. Учебная игра в мини-футбол.	1				http://school-collection.edu.ru/
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				http://school-collection.edu.ru/
65	КУ – прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя.	1				http://school-collection.edu.ru/
66	Развивать выносливость 6, 8 минут. Повторить технику беговых и прыжковых упражнений.	1				http://school-collection.edu.ru/
67	Правила выполнения спортивных нормативов 5 ступени. Правила ТБ.	1				http://school-collection.edu.ru/
68	Подведение итогов за учебный год.	0	0			http://school-collection.edu.ru/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Заданевич А.А. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2025;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Заданевич А.А. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2025;

Физическая культура. Футбол для всех. 5-9 класс. Учебник. ФГОС

Погадаев Григорий Иванович

Просвещение

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://school-collection.edu.ru/>

