

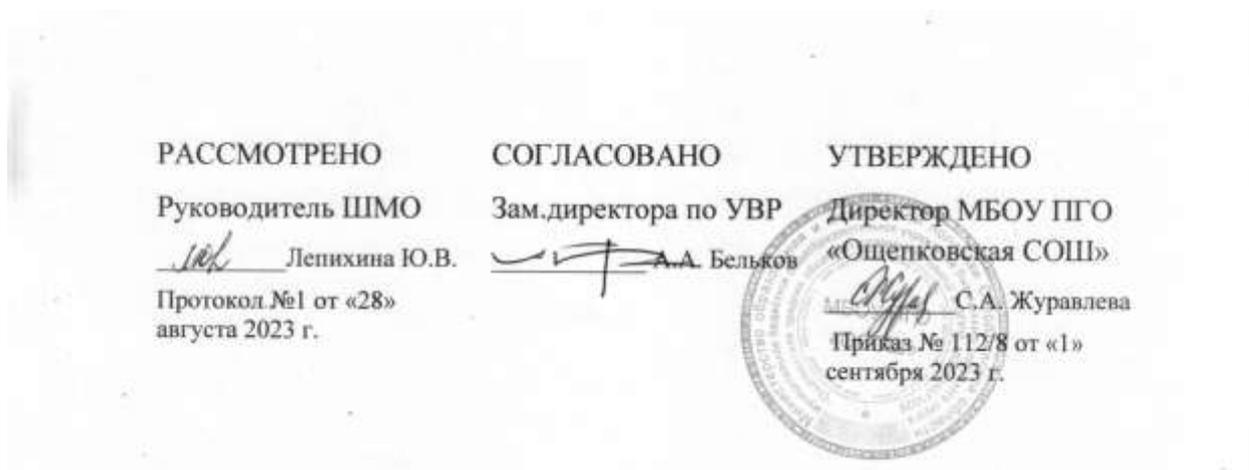
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

муниципальное казенное учреждение Пышминского городского округа

«Управление образования и молодежной политики»

«МБОУ ПГО ОСОШ»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1358112)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5-9 классов

**пгт. Пышма 2023г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта лыжная подготовка, спортивные игры, ВФСК ГТО. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули проводятся в каждом классе 1 раз в неделю. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся по отдельным видам спорта, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий,

соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основного общего образования 507 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 – 99 часов (3 часа в неделю). На вариативные модульные блоки отводится 169 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе) и могут быть реализованы во внеурочной деятельности или по программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **5 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре.***

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

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

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

### ***Физическое совершенствование.***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

#### Модуль «Гимнастика».

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

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

#### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

#### Модуль «Лыжная подготовка».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «ВФСК ГТО».

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

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Лыжная подготовка».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «ВФСК ГТО»

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

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

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

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

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

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Лыжная подготовка».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «ВФСК ГТО».

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

## **8 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

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

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

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

##### Модуль «Лыжная подготовка».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные

упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «ВФСК ГТО».

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

## **9 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

### ***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Лыжная подготовка».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «ВФСК ГТО».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	1	0	РЭШ
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	0	РЭШ
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	РЭШ
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	2	6	РЭШ
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	2	8	РЭШ
2.3	Лыжная подготовка (модуль "Лыжная подготовка»	14	0	14	РЭШ
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	РЭШ
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	РЭШ
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	РЭШ
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "ВФСК ГТО")	4	0	4	РЭШ
Итого по разделу		58			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>5</b>	<b>54</b>	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	1	0	РЭШ
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	0	РЭШ
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	РЭШ
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	2	6	РЭШ
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	2	8	РЭШ
2.3	Лыжная подготовка (модуль " Лыжная подготовка ")	16	0	16	РЭШ
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	РЭШ
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	РЭШ
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	РЭШ
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "ВФСК ГТО")	5	0	5	РЭШ
Итого по разделу		61			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>5</b>	<b>57</b>	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	1	0	РЭШ
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	0	РЭШ
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	РЭШ
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	2	6	РЭШ
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	3	9	РЭШ
2.3	Лыжная подготовка (модуль " Лыжная подготовка ")	14	0	14	РЭШ
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	РЭШ
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	РЭШ
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	РЭШ
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "ВФСК ГТО")	4	0	4	РЭШ
Итого по разделу		60			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>6</b>	<b>55</b>	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	1	0	РЭШ
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	0	РЭШ
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	РЭШ
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	2	6	РЭШ
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	3	9	РЭШ
2.3	Лыжная подготовка (модуль "Лыжная подготовка")	12	0	12	РЭШ
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	РЭШ
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "ВФСК ГТО")	5	0	5	
Итого по разделу		59			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>6</b>	<b>54</b>	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	1	0	РЭШ
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	0	РЭШ
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	РЭШ
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	2	6	РЭШ
2.2	Легкая атлетика (модуль " Легкая атлетика ")	12	3	9	РЭШ
2.3	Лыжная подготовка (модуль "Лыжная подготовка")	12	0	12	РЭШ
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	РЭШ
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	РЭШ
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	РЭШ
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	0	5	РЭШ
Итого по разделу		57			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>66</b>	<b>6</b>	<b>52</b>	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образователь- ные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
1	Физическая культура в основной школе. Система дополнительного обучения физической культуре	1	0	0	РЭШ
2	Физическая культура и здоровый образ жизни. Бег 30 м	1	1	0	РЭШ
3	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Бег 60 м	1	0	1	РЭШ
4	Бег на средние дистанции.	1	0	1	РЭШ
5	Бег 1000 м	1	1	0	РЭШ
6	Бег на длинные дистанции	1	0	1	РЭШ
7	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	РЭШ
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег по пересеченной местности 1,5 км	1	0	1	РЭШ
9	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Бег по пересеченной местности 1,5 км	1	0	1	РЭШ
10	Метание малого мяча на дальность. Бег по пересеченной местности 1,5 км	1	1	0	РЭШ
11	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Кросс до 2 км	1	0	0	РЭШ
12	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Кросс до 2 км	1	0	0	РЭШ

13	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений	1	0	0	РЭШ
14	Физическое развитие человека. Осанка и способы ее оценивания. Подтягивание.	1	0	0	РЭШ
15	Олимпийские игры древности. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0	РЭШ
16	Режим дня. Составление индивидуального режима дня	1	0	1	РЭШ
17	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	РЭШ
18	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	РЭШ
19	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	РЭШ
20	Баскетбол. Технические действия с мячом	1	0	1	РЭШ
21	Волейбол. Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	РЭШ
22	Волейбол. Приём и передача мяча снизу, сверху. Бросок мяча из-за головы	1	0	1	РЭШ
23	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	1	0	1	РЭШ
24	Волейбол. Технические действия с мячом	1	0	1	РЭШ
25	Кувырок вперёд и назад в группировке. Упражнение на формирование правильной осанки	1	0	1	РЭШ
26	Кувырок вперёд и назад в группировке. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, координации. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	1	0	1	РЭШ
27	Кувырок назад из стойки на лопатках. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	1	0	1	РЭШ
28	Опорные прыжки. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	РЭШ

29	Опорные прыжки. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	РЭШ
30	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Подтягивание	1	1	0	РЭШ
31	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	1	РЭШ
32	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1	РЭШ
33	Оценивание состояния организма. Составление дневника по физической культуре	1	0	0	РЭШ
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	РЭШ
35	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	РЭШ
36	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	РЭШ
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	РЭШ
38	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	РЭШ
39	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	РЭШ
40	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	РЭШ
41	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	РЭШ
42	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0	РЭШ
43	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	РЭШ
44	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	РЭШ
45	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	РЭШ
46	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	РЭШ
47	Подъемы, спуски, повороты, торможения на склоне	1	0	1	РЭШ
48	Подъемы, спуски, повороты, торможения на склоне	1	0	1	РЭШ
49	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	РЭШ
50	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	РЭШ

51	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	РЭШ
52	Баскетбол. Технические действия с мячом	1	0	1	РЭШ
53	Прыжки в высоту с разбега	1	0	1	РЭШ
54	Прыжки в высоту с разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	РЭШ
55	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Челночный бег 3х10м.	1	0	1	РЭШ
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	0	1	РЭШ
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед. Подвижные игры	1	0	1	РЭШ
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.	1	0	1	РЭШ
59	Волейбол. Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	РЭШ
60	Волейбол. Приём и передача мяча снизу, сверху.	1	0	1	РЭШ
61	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	1	0	1	РЭШ
62	Волейбол. Технические действия с мячом. Подтягивание	1	0	1	РЭШ
63	Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступания»	1	0	1	РЭШ
64	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Бросок набивного мяча из-за головы	1	0	1	РЭШ
65	Футбол. Ведение мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой»	1	0	1	РЭШ
66	Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1	0	1	РЭШ
67	Футбол. Обводка мячом ориентиров	1	0	1	РЭШ
68	Футбол. Обводка мячом ориентиров	1	0	1	РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	54	

## 6 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образователь- ные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
1	Возрождение Олимпийских игр. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.	1	0	0	РЭШ
2	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег 30 м	1	0	1	РЭШ
3	Спринтерский бег. Бег 60 м	1	0	1	РЭШ
4	Гладкий равномерный бег на средние дистанции	1	0	1	РЭШ
5	Бег 1000 м	1	1	0	РЭШ
6	Бег 1500 м.	1	0	1	РЭШ
7	Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места	1	0	1	РЭШ
8	Кросс по пересеченной местности до 2,5 км.	1	0	1	РЭШ
9	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Первая помощь при травмах. Кросс на 2 км и 3 км.	1	0	1	РЭШ
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Эстафеты	1	0	1	РЭШ
11	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности. Кросс на 2 км и 3 км	1	1	0	РЭШ
12	Правила самостоятельного закаливания организма. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Кросс на 2 км и 3 км	1	0	0	РЭШ
13	Оздоровительные комплексы: для коррекции телосложения, для профилактики нарушения зрения, для физкультпауз. Подтягивание	1	0	0	РЭШ
14	Ведение дневника физической культуры. Физическая	1	0	0	РЭШ

	подготовка. Подтягивание				
15	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	1	0	0	РЭШ
16	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	РЭШ
17	Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижения, прыжки, остановки	1	0	1	РЭШ
18	Баскетбол. Упражнения с мячом: ведение, передачи, броски	1	0	1	РЭШ
19	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	РЭШ
20	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	РЭШ
21	Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	РЭШ
22	Волейбол. Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Бросок мяча из-за головы	1	0	1	РЭШ
23	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	РЭШ
24	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча двумя руками снизу и сверху	1	0	1	РЭШ
25	Акробатические комбинации. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	1	0	1	РЭШ
26	Акробатические комбинации. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	1	0	1	РЭШ
27	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	РЭШ
28	Опорные прыжки через гимнастического козла. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	0	РЭШ
29	Упражнения на низком гимнастическом бревне; лазание по	1	0	1	РЭШ

	канату в три приема.				
30	Упражнения на низком гимнастическом бревне; лазание по канату в три приема.	1	0	1	РЭШ
31	Упражнения ритмической гимнастики; на невысокой гимнастической перекладине. Подтягивание	1	1	0	РЭШ
32	Упражнения ритмической гимнастики; на невысокой гимнастической перекладине.	1	0	1	РЭШ
33	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1	РЭШ
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1	РЭШ
35	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1	РЭШ
36	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1	0	1	РЭШ
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	РЭШ
38	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	РЭШ
39	Подъемы, спуски, повороты, торможения на склоне	1	0	1	РЭШ
40	Подъемы, спуски, повороты, торможения на склоне	1	0	1	РЭШ
41	Передвижения изученными лыжными ходами	1	0	1	РЭШ
42	Передвижения изученными лыжными ходами	1	0	1	РЭШ
43	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	РЭШ
44	Преодоление небольших трамплинов при спуске с склона	1	0	1	РЭШ
45	Упражнения лыжной подготовки	1	0	1	РЭШ
46	Упражнения лыжной подготовки	1	0	1	РЭШ
47	Передвижения изученными лыжными ходами	1	0	1	РЭШ
48	Передвижения изученными лыжными ходами	1	0	1	РЭШ
49	Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижения, прыжки, остановки	1	0	1	РЭШ

50	Баскетбол. Упражнения с мячом: ведение, передачи, броски	1	0	1	РЭШ
51	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	РЭШ
52	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	РЭШ
53	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», напрыгивание и спрыгивание	1	0	1	РЭШ
54	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	1	1	0	РЭШ
55	Гладкий равномерный шестиминутный бег	1	0	1	РЭШ
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание Подвижные игры	1	0	1	РЭШ
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м. Подвижные игры	1	0	1	РЭШ
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подводящие упражнения	1	0	1	РЭШ
59	Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны	1	0	1	РЭШ
60	Волейбол. Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны	1	0	1	РЭШ
61	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Прыжок в длину с места	1	0	1	РЭШ
62	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча двумя руками снизу и сверху. Бег на 1000м и 1500м.	1	0	1	РЭШ
63	Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	РЭШ
64	Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега. Бросок мяча из-за головы	1	0	1	РЭШ
65	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в остановке и передаче мяча	1	0	1	РЭШ
66	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических	1	0	1	РЭШ

	приёмов в остановке и передаче мяча				
67	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения и обводки	1	0	1	РЭШ
68	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения и обводки	1	0	1	РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	57	

## 7 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образователь- ные ресурсы
		Всего	Контроль- ные работы	Практическ- ие работы	
1	Истоки развития олимпизма в России	1	0	0	РЭШ
2	Спринтерский бег. Бег 30 м	1	0	1	РЭШ
3	Эстафетный бег. Бег 60 м	1	0	1	РЭШ
4	Эстафетный бег. Бег на средние дистанции	1	0	1	РЭШ
5	Беговые упражнения. Бег 1000 м	1	1	0	РЭШ
6	Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Бег по пересеченной местности 1,5 км	1	0	1	РЭШ
7	Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Бег по пересеченной местности 1,5 км	1	0	1	РЭШ
8	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег» на 2 км. Метание малого мяча на дальность.	1	1	0	РЭШ
9	Метание малого мяча на дальность. Кроссовый бег	1	0	1	РЭШ
10	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Кросс на 3 км	1	0	1	РЭШ
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	1	РЭШ

	Кросс на 3 км Подводящие упражнения				
12	Олимпийское движение в СССР и современной России. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Кросс на 3 км	1	1	1	РЭШ
13	Оздоровительные комплексы для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки	1	0	0	РЭШ
14	Оздоровительные комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Подтягивание	1	0	0	РЭШ
15	Техническая подготовка. Способы оценивания техники двигательных действий.	1	0	0	РЭШ
16	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий	1	0	0	РЭШ
17	Баскетбол. Передача мяча после отскока от пола	1	0	1	РЭШ
18	Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	РЭШ
19	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1	РЭШ
20	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1	РЭШ
21	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1	РЭШ
22	Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Бросок мяча из-за головы	1	0	1	РЭШ
23	Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	РЭШ
24	Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	0	1	РЭШ
25	Акробатические комбинации	1	0	1	РЭШ
26	Акробатические комбинации. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	1	1	0	РЭШ

27	Упражнения для коррекции телосложения Акробатические комбинации	1	0	1	РЭШ
28	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Акробатические пирамиды. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0	РЭШ
29	Комплекс упражнений степ-аэробики. Стойка на голове с опорой на руки.	1	0	1	РЭШ
30	Комплекс упражнений степ-аэробики. Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	РЭШ
31	Комбинация на гимнастическом бревне. Лазанье по канату в два приёма. Подтягивание	1	1	1	РЭШ
32	Комбинация на гимнастическом бревне. Лазанье по канату в два приёма.	1	0	1	РЭШ
33	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1	0	0	РЭШ
34	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий. Ведение дневника по физической культуре.	1	0	0	РЭШ
35	Попеременный двухшажный ход	1	0	1	РЭШ
36	Попеременный двухшажный ход	1	0	1	РЭШ
37	Одновременный одношажный ход	1	0	1	РЭШ
38	Одновременный одношажный ход	1	0	1	РЭШ
39	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно	1	0	1	РЭШ
40	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно	1	0	1	РЭШ
41	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске со склона	1	0	1	РЭШ
42	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске со склона	1	0	1	РЭШ
43	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами	1	0	1	РЭШ

44	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами	1	0	1	РЭШ
45	Переход с одного хода на другой	1	0	1	РЭШ
46	Переход с одного хода на другой	1	0	1	РЭШ
47	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1	РЭШ
48	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1	РЭШ
49	Баскетбол. Передача мяча после отскока от пола	1	0	1	РЭШ
50	Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	РЭШ
51	Баскетбол. Бросок мяча двумя рукам от груди после ведения	1	0	1	РЭШ
52	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Подтягивание	1	0	1	РЭШ
53	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	0	1	РЭШ
54	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	1	0	РЭШ
55	Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения	1	0	1	РЭШ
56	Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения	1	0	1	РЭШ
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	РЭШ
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500 м. Подводящие упражнения	1	0	1	РЭШ
59	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки	1	0	1	РЭШ
60	Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Подтягивание	1	0	1	РЭШ
61	Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	РЭШ
62	Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Прыжок в длину	1	0	1	РЭШ

63	Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали	1	0	1	РЭШ
64	Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Бросок мяча из-за головы	1	0	1	РЭШ
65	Футбол. Тактические действия при выполнении угловго удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1	РЭШ
66	Футбол. Тактические действия при выполнении угловго удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1	РЭШ
67	Футбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	РЭШ
68	Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	0	1	РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	55	

## 8 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образователь- ные ресурсы
		Всего	Контроль- ные работы	Практическ- ие работы	
1	Физическая культура в современном обществе	1	0	0	РЭШ
2	Бег на короткие дистанции	1	0	1	РЭШ
3	Бег на средние дистанции	1	0	1	РЭШ
4	Бег на длинные дистанции	1	0	1	РЭШ
5	Бег на длинные дистанции	1	1	0	РЭШ
6	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	РЭШ
7	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	РЭШ
8	Кроссовый бег 2-3 км	1	0	1	РЭШ
9	Кроссовый бег 2-3 км. Метание малого мяча на дальность.	1	1	0	РЭШ

10	Метание малого мяча на дальность. Кросс 2-3 км	1	0	1	РЭШ
11	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Кросс 2-3 км	1	0	1	РЭШ
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс 2-3 км	1	0	1	РЭШ
13	Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками	1	0	1	РЭШ
14	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	РЭШ
15	Баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1	РЭШ
16	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	РЭШ
17	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы	1	0	0	РЭШ
18	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: профилактики общего утомления и остроты зрения	1	0	0	РЭШ
19	Акробатические комбинации	1	0	1	РЭШ
20	Акробатические комбинации. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	1	1	0	РЭШ
21	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Лазание по канату	1	0	1	РЭШ
22	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Лазание по канату	1	0	1	РЭШ
23	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	РЭШ
24	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Гимнастическая комбинация на перекладине. Подтягивание	1	1	0	РЭШ
25	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	РЭШ

26	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Бросок мяча из-за головы	1	0	1	РЭШ
27	Волейбол. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	РЭШ
28	Волейбол. нападающий удар. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	РЭШ
29	Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	РЭШ
30	Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	РЭШ
31	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	1	РЭШ
32	Коррекция нарушения осанки	1	0	0	РЭШ
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	РЭШ
34	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	РЭШ
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1	РЭШ
36	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1	РЭШ
37	Торможение боковым скольжением	1	0	1	РЭШ
38	Торможение боковым скольжением	1	0	1	РЭШ
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	1	РЭШ
40	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	1	РЭШ
41	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0	1	РЭШ
42	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0	1	РЭШ
43	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0	1	РЭШ
44	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках,	1	0	1	РЭШ

	подъёмах, торможении				
45	Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	РЭШ
46	Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	РЭШ
47	Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	0	1	РЭШ
48	Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	0	1	РЭШ
49	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	0	0	РЭШ
50	Коррекция избыточной массы тела	1	0	0	РЭШ
51	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	0	РЭШ
52	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий	1	0	0	РЭШ
53	Волейбол. Тактические действия в защите, в нападении	1	0	1	РЭШ
54	Волейбол. Тактические действия в защите, в нападении	1	0	1	РЭШ
55	Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	РЭШ
56	Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	РЭШ
57	Прыжок в высоту. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	1	0	1	РЭШ
58	Прыжок в высоту. Беговые упражнения	1	0	1	РЭШ
59	Бег 1000 м	1	1	0	РЭШ
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	1	РЭШ
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	1	РЭШ
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	РЭШ
63	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	1	РЭШ

64	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	РЭШ
65	Правила игры в мини-футбол. Подтягивание	1	0	1	РЭШ
66	Правила игры в мини-футбол	1	0	1	РЭШ
67	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	РЭШ
68	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	54	

## 9 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образователь- ные ресурсы
		Всего	Контроль- ные работы	Практическ- ие работы	
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Туристские походы как форма активного отдыха	1	0	0	РЭШ
2	Бег на короткие дистанции	1	0	1	РЭШ
3	Бег на средние дистанции	1	0	1	РЭШ
4	Бег на длинные дистанции	1	0	1	РЭШ
5	Бег на длинные дистанции	1	1	0	РЭШ
6	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	1	РЭШ
7	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0	1	РЭШ
8	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1	РЭШ
9	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Кроссовый бег 2-3 км.	1	1	0	РЭШ
10	Кроссовый бег 2-3 км.	1	0	1	РЭШ
11	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Кросс 2-3 км	1	0	1	РЭШ
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	1	РЭШ

	Кросс 2-3 км				
13	Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1	0	1	РЭШ
14	Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1	0	1	РЭШ
15	Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1	0	1	РЭШ
16	Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1	0	1	РЭШ
17	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	1	РЭШ
18	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	0	РЭШ
19	Акробатическая комбинация	1	0	1	РЭШ
20	Акробатическая комбинация. Сгибание рук в упоре лежа	1	1	0	РЭШ
21	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине. Черлидинг	1	0	1	РЭШ
22	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	РЭШ
23	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Подтягивание	1	1	0	РЭШ
24	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Лазание по канату	1	0	1	РЭШ
25	Черлидинг. Лазание по канату	1	0	1	РЭШ
26	Черлидинг. Лазание по канату. Бросок мяча из-за головы	1	0	1	РЭШ
27	Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1	0	1	РЭШ
28	Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1	0	1	РЭШ
29	Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1	0	1	РЭШ
30	Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1	0	1	РЭШ
31	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	РЭШ
32	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0	0	РЭШ
33	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции	1	0	1	РЭШ
34	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по	1	0	1	РЭШ

	учебной дистанции				
35	Техника передвижения на лыжах попеременными ходами	1	0	1	РЭШ
36	Техника передвижения на лыжах попеременными ходами	1	0	1	РЭШ
37	Техника передвижения на лыжах одновременными ходами	1	0	1	РЭШ
38	Техника передвижения на лыжах одновременными ходами	1	0	1	РЭШ
39	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1	РЭШ
40	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1	РЭШ
41	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1	РЭШ
42	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1	РЭШ
43	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0	1	РЭШ
44	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0	1	РЭШ
45	Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1	0	1	РЭШ
46	Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1	0	1	РЭШ
47	Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1	0	1	РЭШ
48	Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1	0	1	РЭШ
49	Восстановительный массаж	1	0	0	РЭШ
50	Банные процедуры как средство укрепления здоровья	1	0	0	РЭШ
51	Измерение функциональных резервов организма	1	0	0	РЭШ
52	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	1	0	0	РЭШ
53	Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1	0	1	РЭШ
54	Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1	0	1	РЭШ
55	Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1	0	1	РЭШ
56	Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1	0	1	РЭШ
57	Прыжок в высоту. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	1	0	1	РЭШ
58	Прыжок в высоту. Беговые упражнения	1	0	1	РЭШ

59	Бег 1000 м	1	1	0	РЭШ
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	1	РЭШ
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	1	РЭШ
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	РЭШ
63	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	1	РЭШ
64	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	1	РЭШ
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	РЭШ
66	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	6	52	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, приказ Министерства образования и науки РФ от 31.05.20121 № 286), базисный учебным план, Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 классы, Рабочая программа Физическая культура А.П. Матвеева (5-9)

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

учебник Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
 учебник Физическая культура, 6-7 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
 учебник Физическая культура, 8-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Методические пособия линия УМК А.П. Матвеева. Физическая культура (5-9)

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

РЭШ