

Является частью ООП ООО ГБОУ НСО «СКК»,
утвержденной приказом от 28.08.2026г. №81-уд

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1462464)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Новосибирск 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья,

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено 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).

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 прыгиванием (девочки).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по

самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и

регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча

двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег 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 и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с

места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными 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 «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. 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 подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». 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 вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с 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 полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

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 вперёд 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 вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, 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 (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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 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 физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, мятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2				
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3				
Итого по разделу		3				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	2				
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	1			

2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14				
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	15				
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	15				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	15				
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20	1			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8				
Итого по разделу		95				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2				
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3				
Итого по разделу		3				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3				
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	1			
2.2	Спортивные игры.	15				

	Баскетбол (модуль "Спортивные игры")					
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	15				
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	15				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	15				
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20	1			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6				
Итого по разделу		94				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2				
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3				
Итого по разделу		3				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3				
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	1			
2.2	Спортивные игры.	15				

	Баскетбол (модуль "Спортивные игры")					
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	15				
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	15				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	15				
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20	1			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6				
Итого по разделу		94				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2				
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2				
Итого по разделу		2				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3				
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	1			
2.2	Спортивные игры.	15				

	Баскетбол (модуль "Спортивные игры")					
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	15				
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	15				
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14	1			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6				
Итого по разделу		95				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2				
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2				
Итого по разделу		2				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3				
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1			
2.2	Спортивные игры.	9				

	Футбол (модуль "Спортивные игры")					
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16				
2.4	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	17				
2.5	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	17				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14				
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	1			
Итого по разделу		95				
Название модуля						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательны е ресурсы	Дополнительна я информация
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы			
1	Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.	1					
2	Правила предупреждения травм на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	1					
3	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.	1					
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1					
5	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.	1					

	Техника бега по кругу, передача эстафетной палочки.						
6	Упражнения на развитие координации. Измерение пульса. Комплекс ГТО. Обязательные виды и виды по выбору.	1					
7	Режим дня. Стартовая контрольная работа.	1	1				
8	Упражнения на формирование телосложения. Развитие скоростных возможностей в беге на короткие дистанции.	1					
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1					
10	Прыжки, многоскоки. Троеборье.	1					
11	Метание малого мяча на дальность	1					
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1					

	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры						
13	Бег на длинные дистанции	1					
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1					
15	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1					
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1					
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1					
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1					

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты						
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1					
20	Техника безопасности и правила поведения во время занятий акробатикой и гимнастикой. Упражнения на развитие гибкости.	1					
21	Кувырок вперёд и назад в группировке	1					
22	Упражнения утренней зарядки. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость.	1					
23	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1					
24	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1					

	Развитие силовых качеств.						
25	Определение состояния организма. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.	1					
26	Опорные прыжки. Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения: перекач вперёд в упор присев, перекач назад.	1					
27	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс упражнений на осанку.	1					
28	Упражнения на гибкость. Техника лазания по канату.	1					
29	Техника лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1					
30	Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнение на	1					

	гибкость – наклон вперёд из поло-жения сидя.						
31	Акробатика: кувырок вперед, назад, два кувырка вперед слитно.	1					
32	Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие силовых качеств.	1					
33	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств.	1					
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1					
35	Техника безопасности и правила поведения на уроках спортивных игр. Игра в баскетбол. Техника ловли мяча.	1					
36	Ведение мяча с разной высотой отскока. Стойка игрока,	1					

	перемещения.						
37	Ведение мяча левой и правой рукой на месте и в движении.	1					
38	Ведение мяча левой и правой рукой на месте и в движении повторить. Остановка прыжком.	1					
39	Техника ловли и передач б/мяча в парах с разного расстояния от груди, от плеча, из-за головы.	1					
40	Техника ловли и бросков б/мяча в парах с разного расстояния от груди, от плеча, из-за головы. Правила игры в баскетбол повторить.	1					
41	Ведение мяча на технику, техника перемещений боком, спиной. Жонглирование мячом о пол с разной высотой отскока.	1					
42	Технические элементы с мячом. Техника	1					

	перемещений боком, спиной. Передачи в парах разными способами.						
43	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1					
44	Техника бросков б/мяча в корзину с разного расстояния. Передачи б/мяча.	1					
45	Броски б/мяча в корзину с разного расстояния. Ведение два шага бросок левой, правой. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1					
46	Броски б/мяча в корзину с разного расстояния. Ведение два шага бросок левой, правой. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1					
47	Правила игры в баскетбол. Ловля, вырывание и выбивание б/мяча.	1					

	Учебная игра в баскетбол на два кольца.						
48	Ловля, вырывание и выбивание б/мяча. Учебная игра в баскетбол на два кольца.	1					
49	Правила игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол на два кольца.	1					
50	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1					
51	Закрепление техники скользящего шага. Техника ПДХ.	1					
52	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1					
53	Техника одновременного одношажного хода. Дистанция до 2 км.	1					

54	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1					
55	Подъем «елочкой». Спуски в низкой стойке. Дистанция 2 км.	1					
56	Бег по прямой на короткие дистанции. Бег по кругу с применением разных ходов.	1					
57	Техника одновременного бесшажного хода. Применение техники одновременного бесшажного хода на старте и финише.	1					
58	Повороты на лыжах способом переступания	1					
59	Спуск на лыжах с пологого склона	1					
60	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1					
61	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски,	1					

	торможение.						
62	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1					
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1					
64	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1					
65	Техника безопасности и правила поведения на уроках спортивных игр. Спортивная игра волейбол. Технические действия с мячом.	1					
66	Приём и передача мяча сверху. Прием мяча сверху над собой, накидывание мяча партнеру на прием сверху.	1					
67	Стойка игрока. Перемещения. Прием	1					

	мяча сверху над собой. Передачи мяча сверху в парах.						
68	Приём и передача мяча снизу. Техника приема мяча снизу. Накидывание мяча партнеру на прием снизу.	1					
69	Техника приема мяча снизу, сверху. Передачи мяча сверху в парах.	1					
70	Передачи мяча снизу в парах. Передачи мяча сверху в парах.	1					
71	Прием мяча снизу через сетку. Передачи мяча сверху через сетку.	1					
72	Передачи мяча сверху через сетку.	1					
73	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Передачи мяча через сетку разными способами.	1					
74	Нижняя прямая подача. Техника и тактика игры в волейбол.	1					

75	Техника прямой верхней подачи. Техника и тактика игры в волейбол.	1					
76	Техника прямой верхней подачи. Учебная игра в волейбол.	1					
77	Технические и тактические действия в игре волейбол. Учебная игра.	1					
78	Учебная игра в волейбол с применением всех разученных технических элементов.	1					
79	Технические действия с мячом	1					
80	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1					
81	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1					

82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1					
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1					
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1					
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные	1					

	игры						
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1					
87	Организация и проведение самостоятельных занятий. Наблюдение за физическим развитием.	1					
88	Техника безопасности и правила поведения на уроках спортивных игр. Игра в футбол. Ведение футбольного мяча «по прямой»	1					
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1					
90	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1					
91	Олимпийские игры древности. Годовая контрольная работа.	1	1				
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1					

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты						
93	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1					
94	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1					
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1					
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1					
97	Ведение мяча, передачи мяча партнеру разными частями стопы повторить.	1					
98	Жонглирование мячом разными частями тела в футболе. Удары по воротам с разных расстояний и разными способами.	1					
99	Обводка мячом	1					

	ориентиров. Игровая практика:двухсторонняя игра в футбол.						
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1					
101	Совершенствование изученных элементов. Учебно-тренировочная игра футбол.	1					
102	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0			

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Правила предупреждения травм на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	1					
2	Спринтерский бег. Гладкий равномерный бег	1					
3	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр.	1					
4	Измерение пульса. Комплекс ГТО. Обязательные виды и виды по выбору.	1					
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1					
6	Метание малого мяча	1					

	по движущейся мишени.						
7	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.	1					
8	Составление дневника физической культуры. Входная контрольная работа.	1	1				
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1					
10	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1					
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1					
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1					

	ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты						
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1					
14	Основные показатели физической нагрузки. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1					
15	Техника безопасности и правила поведения на уроках спортивных игр. Передвижение в стойке баскетболиста	1					
16	Передвижение в стойке баскетболиста	1					
17	Ведение мяча с разной высотой отскока. Стойка игрока, перемещения.	1					
18	Упражнения в ведении мяча. Жонглирование мячом	1					

	о пол на разной высоте.						
19	Остановка двумя шагами и прыжком	1					
20	Прыжки вверх толчком одной ногой.	1					
21	Упражнения на передачу и броски мяча. Вырывание и выбивание б/мяча.	1					
22	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1					
23	Техника ловли и передач б/мяча в парах с разного расстояния от груди, от плеча. Правила игры в баскетбол.	1					
24	Техника ловли и передач б/мяча в парах с разного расстояния от груди, от плеча. Передачи мяча в движении.	1					
25	Ведение два шага бросок левой, правой рукой.	1					

26	Броски б/мяча в корзину с разного расстояния. Ведение два шага бросок левой, правой.	1					
27	Броски б/мяча в корзину с разного расстояния. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1					
28	Ведение два шага бросок левой, правой. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1					
29	Ловля, вырывание и выбивание б/мяча. Учебная игра в баскетбол на два кольца.	1					
30	Техника безопасности и правила поведения во время занятий акробатикой и гимнастикой. Упражнения на развитие гибкости.	1					
31	Акробатические	1					

	комбинации. Физическая подготовка человека.						
32	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1					
33	Акробатические комбинации	1					
34	Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения: перека т вперёд в упор присев, перека т назад.	1					
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1					

36	Развитие силовых качеств. Акробатика: кувырок вперёд в группировке, стойка на лопатках.	1					
37	Акробатика: кувырок вперед, назад, два кувырка вперед слитно.	1					
38	Опорные прыжки через гимнастического козла	1					
39	Опорные прыжки через гимнастического козла	1					
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1					
41	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1					
42	Упражнения на невысокой	1					

	гимнастической перекладине						
43	История первых Олимпийских игр современности	1					
44	Лазание по канату в три приема	1					
45	Лазание по канату в три приема	1					
46	Прыжки на скакалке на координацию. Подтягивания на низкой и средней перекладине.	1					
47	Прыжки через короткую скакалку. Тестирование за одну минуту.	1					
48	Акробатическая комбинация. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс упражнений на осанку.	1					
49	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной	1					

	подготовки. Передвижение одновременным одношажным ходом.						
50	Передвижение одновременным одношажным ходом	1					
51	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1					
52	Закрепление техники скользящего шага. Техника ПДХ.	1					
53	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1					
54	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1					
55	Закрепить технику одновременного одношажного хода (ООХ).	1					
56	Техника одновременного двухшажного хода.	1					

	Дистанция до 2 км.						
57	Техника одновременного бесшажного хода. Применение техники одновременного бесшажного хода на старте и финише.	1					
58	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1					
59	Подъём на пологий склон способом «полуёлочкой». Техника спусков. Дистанция 2 км.	1					
60	Подъем «елочкой». Спуски в низкой стойке. Дистанция 2 км.	1					
61	Техника торможения «плугом». Спуск в средней стойке.	1					
62	Техника бега по повороту. Переступание правой ногой через левую.	1					
63	Правила и техника	1					

	выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты						
64	Зачет на дистанции 1500-2000 метров на лыжах с применением техники разных лыжных ходов, спусков, подъёмов на время.	1					
65	Правила ТБ во время занятий спортивными играми (волейболом). Стойка игрока. Прием мяча сверху над собой.	1					
66	Стойка игрока. Перемещения. Прием мяча сверху над собой. Передачи мяча сверху в парах.	1					
67	Техника приема мяча снизу. Накидывание мяча партнеру на прием снизу.	1					
68	Техника приема мяча снизу, сверху. Передачи мяча сверху	1					

	в парах.						
69	Техника приема мяча снизу, сверху. Передачи мяча снизу в парах.	1					
70	Прием мяча снизу через сетку. Передачи мяча сверху через сетку.	1					
71	Прием мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1					
72	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1					
73	Нижняя прямая подача. Передачи мяча через сетку разными способами.	1					
74	Нижняя прямая подача. Техника и тактика игры в волейбол.	1					
75	Техника прямой верхней подачи. Техника и тактика игры в волейбол.	1					
76	Техника прямой	1					

	верхней подачи. Учебная игра в волейбол.						
77	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1					
78	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1					
79	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1					
80	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1					
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1					

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты						
82	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушений осанки	1					
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1					
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1					
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1					

	ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры						
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1					
87	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1					
88	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1					
89	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1					
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1					

91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1					
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1					
93	Спортивная игра футбол. Правила игры в футбол. Годовая контрольная работа.	1	1				
94	Передачи мяча партнеру разными частями стопы повторить. Удары по воротам с разных расстояний и разными способами.	1					
95	Жонглирование мячом разными частями тела в футболе. Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1					
96	Правила и техника	1					

	выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м						
97	Удар по катящемуся мячу с разбега. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1					
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1					
99	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1					
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1					
101	Совершенствование изученных элементов. Учебно-	1					

	тренировочная игра футбол.						
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0			

7 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательны е ресурсы	Дополнительна я информация
		Всего	Контрольные работы	Практически работы			
1	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1					
2	Техника беговых упражнений, развитие выносливости. Бег 30 м с высокого старта.	1					
3	Бег по спринтерской дистанции, финиширование. Бег 60 м с высокого старта.	1					
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1					
5	Измерение пульса. Комплекс ГТО. Обязательные виды и виды по выбору.	1					
6	Техника челночного	1					

	бега. Челночный бег 3х10 м на результат.						
7	Метание мяча 300 грамм с разбега (двух –трех) шагов на дальность.	1					
8	Эстафетный бег. Входная контрольная работа.	1	1				
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г-300г	1					
10	Прыжки, многоскоки. Прыжки через скакалку. Троеборье.	1					
11	Техника бега на длинные дистанции, техника передачи эстафетной палочки.	1					
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1					
13	Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и	1					

	современной России						
14	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1					
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1					
16	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1					
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1					
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1					
19	ТБ на уроках	1					

	баскетбола. Спортивная игра в баскетбол. Передача мяча после отскока от пола.						
20	Планирование занятий технической подготовкой. Ведение, повороты игрока, остановки.	1					
21	Передача мяча после отскока от пола. Ловля мяча после отскока от пола.	1					
22	Стойка игрока, перемещения. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока.	1					
23	Техника ловли и передач б/мяча в парах с разного расстояния от груди, от плеча, из-за головы. Ведение мяча левой и правой рукой на месте и в движении.	1					
24	Упражнения на освоение ловли и передач б/мяча на	1					

	месте и в движении. Остановка прыжком.						
25	Техника ведения мяча по прямой вперед, боком приставным, спиной на два, три шага. Жонглирование мячом о пол с разной высотой отскока.	1					
26	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения. Штрафной бросок, броски с точек.	1					
27	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Вырывание и выбивание б/мяча.	1					
28	Техника бросков б/мяча в корзину с разного расстояния. Передачи б/мяча.	1					
29	Техника броска б/мяча в кольцо с места и в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1					

30	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения. Тактическая подготовка.	1					
31	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1					
32	Нападение быстрым прорывом. Правила игры в баскетбол, терминология. Учебная игра.	1					
33	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол с применением всех разученных элементов.	1					
34	Техника безопасности и правила поведения во время занятий акробатикой и гимнастикой. Акробатические	1					

	комбинации.						
35	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1					
36	Развитие силовых качеств. Акробатика: кувырок вперёд в группировке, стойка на лопатках.	1					
37	Акробатика: кувырок вперед, назад, два кувырка вперед слитно.	1					
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1					
39	Комплекс гимнастических упражнения – связка из 5 упражнений.	1					
40	Акробатические пирамиды.	1					

41	Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	1					
42	Силовые упражнения висы и упоры.	1					
43	Стойка на голове с опорой на руки	1					
44	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1					
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1					
46	Упражнения на гибкость. Лазанье по канату в два приёма.	1					
47	Техника лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1					
48	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1					
49	Комплекс упражнений	1					

	для развития гибкости. Круговая тренировка.						
50	Прыжки на скакалке на координацию. Подтягивания на низкой и высокой перекладине.	1					
51	Прыжки через короткую и через длинную скакалку. Тестирование за одну минуту.	1					
52	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение одновременным одношажным ходом.	1					
53	Техника одновременного бесшажного хода. Применение техники одновременного бесшажного хода на старте и финише.	1					
54	Торможение на лыжах способом «упор»	1					
55	Торможение на лыжах	1					

	способом «упор». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.						
56	Поворот упором при спуске с пологого склона. Техника спусков и подъемов на горку. Дистанция 2 км.	1					
57	Поворот упором при спуске с пологого склона. Переход с одного лыжного хода на другой.	1					
58	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1					
59	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Дистанция до 2 км.	1					
60	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1					
61	Бег по кругу с применением разных ходов. Развитие скоростной	1					

	выносливости.						
62	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1					
63	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1					
64	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции. Преодоление спусков в основной стойке.	1					
65	Техника изученных ходов. Дистанция 2-3 км.	1					
66	Техника изученных ходов. Дистанция до 3 км на развитие выносливости.	1					
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1					
68	Правила ТБ во время занятий спортивными играми (волейболом).	1					
69	Передачи сверху в	1					

	парах. Прием мяча снизу.						
70	Прием мяча сверху над собой. Перемещения. Передачи мяча сверху в парах.	1					
71	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1					
72	Техника приема мяча снизу. Прием мяча снизу 2-мя руками через сетку.	1					
73	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача) снизу, сверху.	1					
74	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача) снизу, сверху.	1					
75	Прием мяча после подачи партнера, комбинации.	1					
76	Верхняя прямая подача мяча. Перевод мяча за голову.	1					
77	Прием мяча после	1					

	подачи партнера. Перевод мяча за голову.						
78	Техника прямой верхней подачи. Техника и тактика игры в волейбол.	1					
79	Нападающий удар. Технические и тактические действия в игре волейбол. Учебная игра.	1					
80	Нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	1					
81	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1					
82	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1					
83	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая	1					

	помощь при травмах						
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1					
85	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1					
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1					
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1					
88	Правила и техника выполнения норматива	1					

	комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см						
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1					
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1					
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1					
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1					
93	Правила техники безопасности во время занятий футболом. Спортивная игра футбол. Годовая контрольная работа.	1	1				

94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1					
95	Тактические действия при выполнении углового удара. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1					
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1					
97	Жонглирование мячом разными частями тела. Удары по воротам с разных расстояний и разными способами.	1					
98	Правила игры футбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1					
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс	1					

	на 3 км						
100	Средние и длинные передачи мяча по прямой с использованием разученных технических приёмов. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1					
101	Совершенствование изученных элементов. Учебно-тренировочная игра футбол.	1					
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0			

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура в современном обществе. Техника безопасности на уроках л/атлетики.	1					
2	Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон, прыжки, многоскоки. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении движений.	1					
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1					
4	Бег по спринтерской дистанции, финиширование. Бег 60 м с высокого старта на результат.	1					

	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения						
5	Измерение пульса. Комплекс ГТО. Обязательные виды и виды по выбору. Составление планов для самостоятельных занятий.	1					
6	Техника челночного бега. Составление планов для самостоятельных занятий.	1					
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1					
8	Метание мяча 300 грамм с разбега (двух –трех) шагов на дальность. Профилактика умственного перенапряжения.	1					

9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Входная контрольная работа.	1	1				
10	Прыжки, многоскоки. Троеборье. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1					
11	Развитие выносливости. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастные особенности кадетов. Кроссовый бег. Упражнения для профилактики утомления.	1					
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину	1					

	с места толчком двумя ногами.						
13	Техника бега по кругу, передача эстафетной палочки. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1					
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1					
15	Техника бега на длинные дистанции. Адаптивная и лечебная физическая культура.	1					
16	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1					
17	Бег на длинные дистанции	1					
18	История ВФСР ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения	1					

	спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.						
19	Правила ТБ во время занятий спортивными играми (баскетболом). Повороты с мячом на месте.	1					
20	Ведение мяча с разной высотой отскока. Стойка игрока, перемещения. Повороты с мячом на месте.	1					
21	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Ведение мяча левой и правой рукой на месте и в движении.	1					
22	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Техника ловли и бросков б/мяча в парах с разного расстояния от груди, от плеча, из-за	1					

	головы.						
23	Технические элементы с мячом. Техника перемещений боком, спиной. Передача мяча одной рукой снизу.	1					
24	Техника бросков б/мяча в корзину с разного расстояния. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1					
25	Броски б/мяча в корзину с разного расстояния с места и во время ведения. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1					
26	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1					

27	Ловля, вырывание и выбивание б/мяча. Техника и тактика защиты. Учебная игра в баскетбол на два кольца.	1					
28	Техника и тактика нападения. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. Коррекция избыточной массы тела.	1					
29	Взаимодействие игроков. Тактика защиты. Учебная игра в баскетбол на два кольца.	1					
30	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра в баскетбол на два кольца.	1					
31	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол на два кольца.	1					
32	Техника бросков б/мяча в корзину с	1					

	разного расстояния. Перехват мяча. Развитие силы.						
33	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол с применением всех разученных элементов.	1					
34	ТБ на уроках гимнастики. Акробатические комбинации.	1					
35	Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Акробатические комбинации.	1					
36	Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств. Гимнастическая комбинация на гимнастическом	1					

	бревне.						
37	Развитие силовых качеств. Акробатика: кувырок вперёд в группировке, стойка на лопатках.	1					
38	Развитие силовых качеств. Акробатика: кувырок назад в группировке, стойка на лопатках.	1					
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1					
40	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их оздоровительной направленностью.	1					

41	Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Коррекция нарушения осанки.	1					
42	Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Гимнастическая комбинация на перекладине.	1					
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1					
44	Упражнения на гибкость. Техника лазанья по канату.	1					
45	Техника лазания по канату. Развитие скоростно-силовых	1					

	качеств.						
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1					
47	Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнение на гибкость – наклон вперёд из положения сидя. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах.	1					
48	Упражнения на низкой и средней перекладине. Висы. Способы учёта индивидуальных особенностей.	1					
49	Гимнастическая комбинация на перекладине.	1					
50	Прыжки на скакалке на координацию.	1					

	Подтягивания на низкой и высокой перекладине.						
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1					
52	Прыжки через короткую скакалку. Тестирование за одну минуту.	1					
53	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	1					
54	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Вкатывание. Повороты на лыжах. Передвижение на лыжах.	1					
55	Техника передвижения на лыжах	1					

	одновременным бесшажным ходом						
56	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1					
57	Техника одновременного одношажного хода. Дистанция до 2 км.	1					
58	Закрепить технику одновременного одношажного хода (ООХ).	1					
59	Техника одновременного бесшажного хода. Применение техники одновременного бесшажного хода на старте и финише.	1					
60	Закрепить технику одновременного бесшажного хода (ОБХ). Техника ПДХ.	1					
61	Техника спусков и подъемов на горку. Дистанция 2 км.	1					
62	Техника спусков и подъемов на скорость.	1					

	Дистанция 2 км.						
63	Переход с одного лыжного хода на другой	1					
64	Бег по кругу с применением разных ходов. Развитие скоростной выносливости.	1					
65	Торможение боковым скольжением	1					
66	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1					
67	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. Техника ООХ.	1					
68	Бег по кругу с применением разных ходов. Развитие скоростной выносливости.	1					
69	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1					

70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1					
71	Преодоление спусков в основной стойке. Техника изученных ходов. Дистанция до 2 км.	1					
72	Правила ТБ во время занятий спортивными играми (волейболом). Стойка игрока. Прием мяча сверху над собой, передачи в парах сверху.	1					
73	Прием мяча сверху над собой, накидывание мяча партнеру на прием сверху, передачи сверху.	1					
74	Стойка игрока. Перемещения. Передачи мяча сверху над собой. Передачи мяча сверху в парах.	1					
75	Техника приема мяча	1					

	снизу, сверху. Передачи мяча снизу в парах. Профилактика умственного перенапряжения.						
76	Передачи мяча сверху в парах. Техника приема мяча снизу, сверху.	1					
77	Тактические действия в защите.	1					
78	Передачи мяча в прыжке. Техника приема мяча разными способами.	1					
79	Прием мяча снизу через сетку. Передачи мяча сверху через сетку. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	1					
80	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1					
81	Тактические действия в защите. Учебная	1					

	игра.						
82	Выполнение подводящих упражнений в разнообразных игровых и соревновательных действиях. Прием мяча после отскока от сетки.	1					
83	Техника прямой верхней подачи. Техника нападающего удара. Учебная игра.	1					
84	Тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол с применением всех разученных технических элементов.	1					
85	Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол с применением всех разученных технических элементов.	1					
86	Технические и	1					

	тактические действия в игре волейбол. Розыгрыш мяча после подачи. Учебная игра.						
87	Технические и тактические действия в игре волейбол. Розыгрыш мяча после подачи. Учебная игра.	1					
88	ТБ на уроках л/атлетики. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Высокий и низкий старт.	1					
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1					
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.	1					
91	Развитие выносливости. Бег до 6 мин. Измерение пульса до и после забега.	1					

92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Годовая контрольная работа.	1	1				
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1					
94	Бег на длинные дистанции	1					
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1					
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1					

97	Правила техники безопасности во время занятий футболом. Стойка игрока. Перемещения игрока в футболе.	1					
98	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1					
99	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1					
100	Правила игры в мини-футбол	1					
101	Ведение мяча, передачи мяча партнеру разными частями стопы повторить.	1					
102	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0			

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Низкий старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции.	1					
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1					
3	Стартовый разгон, прыжки, многоскоки. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении движений.	1					
4	Правила и техника выполнения	1					

	норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м						
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1					
6	Техника челночного бега. Челночный бег 3х10 м на результат.	1					
7	Метание мяча 150 гр., гранаты 500 гр.(д), 700 гр.(юн) с разбега (двух –трех) шагов на дальность.	1					
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1					
9	Техника беговых упражнений. Комплекс беговых упражнений, ускорений. Прыжки в длину с места.	1					
10	Правила и техника	1	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Входная контрольная работа.						
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1					
12	Развитие выносливости. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастные особенности кадетов. Кроссовый бег.	1					
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1					

14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1					
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1					
16	Правила техники безопасности во время занятий футболом. Стойка игрока. Перемещения игрока в футболе.	1					
17	Ведение мяча. Передачи мяча партнеру разными частями стопы: «щечкой», «шведой» и подъёмом.	1					
18	Жонглирование мячом разными частями тела на месте	1					

	и в движении. Приёмы и передачи мяча на месте.						
19	Передачи мяча. Удары по воротам с разных расстояний. Игровая практика.	1					
20	Остановки и удары по мячу с места. Совершенствование изученных элементов.	1					
21	Остановки и удары по мячу в движении. Игровая практика.	1					
22	Правила ТБ во время занятий спортивными играми (баскетболом). Передачи различными способами. Занятия физической культурой и режим питания.	1					
23	Ведение мяча с разной высотой отскока. Стойка игрока, перемещения.	1					
24	Техника ловли и бросков б/мяча в парах с разного расстояния от груди,	1					

	от плеча, из-за головы. Приемы и броски мяча на месте.						
25	Приемы и броски мяча в прыжке. Бросок одной рукой б/мяча в прыжке. Развитие прыгучести.	1					
26	Технические элементы с мячом. Техника перемещений боком, спиной. Приемы и броски мяча после ведения.	1					
27	Техника бросков б/мяча в корзину с разного расстояния. Перехват мяча. Развитие силы. Восстановительный массаж.	1					
28	Броски б/мяча в корзину с разного расстояния. Ведение два шага бросок левой, правой. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1					

29	Бросок одной рукой б/мяча в прыжке. Развитие прыгучести.	1					
30	Техника бросков б/мяча в корзину с разного расстояния. Перехват мяча. Развитие силы.	1					
31	Ведение два шага бросок левой, правой. Броски б/мяча в корзину с разного расстояния с места и во время ведения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1					
32	Ловля, вырывание и выбивание б/мяча. Техника и тактика защиты. Учебная игра в баскетбол на два кольца.	1					
33	Взаимодействие игроков. Тактика защиты. Учебная игра в баскетбол на два кольца.	1					
34	Измерение	1					

	функциональных резервов организма. Учебная игра в баскетбол на два кольца.						
35	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра в баскетбол на два кольца.	1					
36	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол с применением всех разученных элементов.	1					
37	Передачи и ловля б/мяча с пассивным сопротивлением защитника. Правила игры.	1					
38	ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.	1					
39	Упражнения на гибкость. Мероприятия в	1					

	режиме двигательной активности обучающихся.						
40	Акробатические упражнения: перекат вперёд в упор присев, перекат назад, кувырок назад в упор присев.	1					
41	Длинный кувырок с разбега.	1					
42	Развитие силовых качеств. Акробатика: кувырок вперёд в группировке, стойка на лопатках.	1					
43	Развитие силовых качеств. Акробатика: кувырок назад в группировке, стойка на лопатках.	1					
44	Акробатика: кувырок вперед, назад, два кувырка вперед слитно.	1					
45	Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств. Оказание первой	1					

	помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха.						
46	Эстафеты с элементами из гимнастических упражнений, разученных на уроках ФК.	1					
47	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1					
48	Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.	1					
49	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине.	1					

50	Развитие силовых способностей. Силовые виды спорта. Профессионально-прикладная физическая культура.	1					
51	Опорные прыжки: техника прыжков через козла. Приемы самоконтроля физических нагрузок.	1					
52	Упражнения на гибкость. Техника лазанья по канату. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.	1					
53	Техника лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1					
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1					

	гимнастической скамье						
55	Опорные прыжки: прыжки через козла ноги врозь, согнув ноги, ноги под прямым углом.	1					
56	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Вкапывание. Повороты на лыжах. Передвижение на лыжах.	1					
57	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1					
58	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине. Развитие силовых способностей.	1					
59	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1					
60	Техника одновременного одношажного хода. Дистанция до 2 км.	1					
61	Передвижение	1					

	одновременным одношажным ходом. Закрепить технику одновременного одношажного хода (ООХ).						
62	Техника одновременного бесшажного хода. Применение техники одновременного бесшажного хода на старте и финише.	1					
63	Закрепить технику одновременного бесшажного хода (ОБХ). Техника ПДХ.	1					
64	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1					
65	Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Техника спусков и подъемов на горку.	1					
66	Техника спусков и подъемов на скорость. Дистанция 2 км.	1					
67	Техника торможения	1					

	«плугом». Спуск в средней стойке. Туристские походы как форма активного отдыха.						
68	Техника бега по повороту. Техника поворотов переступанием.	1					
69	Техника изученных ходов. Дистанция до 3 км на развитие выносливости.	1					
70	Поворот вправо, влево при спусках с горки. Техника ООХ.	1					
71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1					
72	Преодоление спусков в основной стойке. Техника изученных ходов. Дистанция до 3 км.	1					
73	Дистанция до 3 км разными ходами на развитие	1					

	выносливости. Здоровье и здоровый образ жизни.						
74	Правила ТБ во время занятий спортивными играми (волейболом). Стойка игрока. Прием мяча сверху над собой и передачи сверху в парах.	1					
75	Прием мяча сверху над собой, накидывание мяча партнеру на прием сверху, передачи сверху в парах.	1					
76	Приёмы и передачи мяча на месте. Техника приема мяча снизу, сверху. Передачи мяча снизу в парах.	1					
77	Передачи мяча сверху в парах. Техника приема мяча снизу, сверху.	1					
78	Передачи мяча в прыжке. Техника приема мяча разными	1					

	способами.						
79	Передачи мяча снизу в парах. Передачи мяча сверху в парах.	1					
80	Передачи мяча через сетку разными способами. Блокировка.	1					
81	Техника нападающего удара. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1					
82	Прием мяча после отскока от сетки. Выполнение подводящих упражнений в разнообразных игровых и соревновательных действиях.	1					
83	Техника прямой верхней подачи. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1					
84	Подачи мяча в разные зоны площадки	1					

	соперника. Техника нападающего удара.						
85	Технические и тактические действия в игре волейбол. Розыгрыш мяча после подачи. Учебная игра.	1					
86	Техника защитных действий. Учебная игра в волейбол с применением всех разученных технических элементов.	1					
87	Техника и тактика защитных действий, и действий в нападении. Учебная игра в волейбол с применением всех разученных технических элементов.	1					
88	ТБ на уроках л/атлетики. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Высокий и низкий старт.	1					

	Стартовый разгон.						
89	Спринтерский и эстафетный бег. Спринтерский бег на дистанции 60м. Баннные процедуры.	1					
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1					
91	Развитие выносливости. Бег до 6 мин. Измерение пульса до и после забега.	1					
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1					
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и	1					

	разгибание рук в упоре лежа на полу.						
94	Техника челночного бега. Годовая контрольная работа.	1	1				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1					
96	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	1					
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, гранаты 500гр (д), 700гр (юн).	1					
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1					
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или	1					

	электронное оружие)						
100	Перемещения игрока в футболе. Остановки и удары по мячу с места.	1					
101	Жонглирование мячом разными частями тела в футболе. Удары по воротам с разных расстояний и разными способами. Игровая практика.	1					
102	Техника ведения мяча носком и внешней частью стопы. Совершенствование изученных элементов. Игровая практика.	1					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 5-7 классы/Лях В.И., Акционерное общество

"Издательство Просвещение"

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

В. И. Лях А. А. Зданевич Физическая культура 5-9 классы Методическое
пособие Базовый уровень

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

Библиотека ЦОК

<https://resh.edu.ru/subject/9/10/>

<https://lesson.edu.ru/catalog>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5B%5D=38>

