

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## МБОУ "СОШ №61"

### РАССМОТРЕНО

Руководитель школьного  
методического объединения

Скулкина Н.Л.

Протокол № 1

от «25» августа 2023 г.

### СОГЛАСОВАНО

Председатель  
Педагогического совета

Ворончихина Н.А.

Протокол заседания №10

от «28» август 2023 г.

### УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ « СОШ №61»

Н.А. Ворончихина

Приказ №28.08.1-од

от «28» августа 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1900619)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

## 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). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

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

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

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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



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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **7 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

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

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

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

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

##### Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «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».

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 (брусьях, 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 висячем 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 повышенной 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 непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «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 поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной 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 ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки 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 вперед и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

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

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;

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 предмета	Количество часов	Основное программное содержание	Основные виды деятельности учащихся	Средства реализации воспитательного потенциала урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1.	<b>Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	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.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и	<a href="#">Урок 2. исторические сведения о древних олимпийских играх - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	
Итого по разделу		3				
<b>Раздел 2.</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	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	Раскрывают понятия режим дня. Составляют индивидуальный режим дня. Измеряют физические показатели. Вспоминают что такое осанка, записывают упражнения для профилактики нарушения осанки. Составляют комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Учатся проводить самостоятельные занятия	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и	<a href="#">Урок 7. режим дня - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>  <a href="#">Урок 16. правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>  <a href="#">Урок 11. как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями -</a>



			<p>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</p>	<p>физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма. Учатся оценивать состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составляют дневник физической культуры.</p>	<p>сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p>	<p><a href="#">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p>
--	--	--	--	--	---	---

			культуры.			
Итого по разделу		5				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	<p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.</p>	<p>Раскрывают роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Учатся выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации;</p>	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p>Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками),</p>	<p><a href="#">Урок 8. утренняя гимнастика - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p> <p><a href="#">Урок 10. физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p>

				формирование телосложения с использованием внешних отягощений.	принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	
Итого по разделу		6				
<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания,	Выполняют кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют опорные прыжки через гимнастического козла. Разучивают упражнения на низком гимнастическом бревне: Выполняют	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими	<a href="#">Урок 23. акробатические упражнения - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>  <a href="#">Урок 25. опорные прыжки. упражнения и комбинации на гимнастическом бревне - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

			<p>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».</p>	<p>упражнения на гимнастической лестнице:</p>	<p>(учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Стимуляция и поддержка разнообразной познавательной активности ребенка,</p>	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	<p>Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с</p>	<p>Демонстрируют бег на длинные с высокого старта, бег на короткие дистанции. Описывают технику выполнения беговых упражнений,</p>	<p>положительное эмоциональное подкрепление различных ее проявлений, создание условий для ее развития</p>	<p><a href="#">Урок 27. лёгкая атлетика. прыжковые упражнения - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная</a></p>

			<p>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.</p>	<p>осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описываю технику и выполняют прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега. Описывают технику выполнения метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p><a href="http://resh.edu.ru">школа (resh.edu.ru)</a></p> <p><a href="#">Урок 26. лёгкая атлетика. бег - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p> <p><a href="#">Урок 28. лёгкая атлетика. упражнения в метании малого мяча - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают, выявляя и устраняя типичные. Выполняют передвижение на	<a href="#">Урок 29. лыжные гонки - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная</a>

			по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты, подъём по пологому склону и спуск в основной стойке.		<a href="http://resh.edu.ru">школа (resh.edu.ru)</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	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.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполняют передачи мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.		<a href="http://resh.edu.ru">Урок 31. спортивные игры. баскетбол - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки. Демонстрируют		<a href="http://resh.edu.ru">Урок 32. спортивные игры. волейбол - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

			технические действия с мячом.	прямую нижнюю подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.		<a href="http://resh.edu.ru">школа (resh.edu.ru)</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступления», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки. Демонстрируют удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, остановку катящегося мяча, ведение и обводку мячом ориентиров (конусов).		<a href="http://resh.edu.ru">Урок 33. спортивные игры. футбол - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и	Демонстрируют физическую подготовку к сдаче нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и		<a href="http://resh.edu.ru">Урок 6. «готов к труду и обороне» – всероссийский физкультурно-спортивный комплекс - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа</a>

			оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.		<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		88				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

## 6 класс

№ П/П	Наименование разделов и тем предмета	Количество часов	Основное программное содержание	Основные виды деятельности учащихся	Средства реализации воспитательного потенциала урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	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	Раскрывают историю возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Раскрывают содержание и правила Олимпийских игр.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации,	<a href="#">Урок 1. возрождение олимпийских игр - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа</a> <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>



			и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.		активизации их познавательной деятельности. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	
Итого по разделу		3				
<b>Раздел 2.</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.	Демонстрируют ведение дневника физической культуры. Раскрывают понятие физическая подготовка, её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья. Описывают правила и способы самостоятельного	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на	<a href="#">Урок 4. Физическая подготовка. её связь с развитием физических качеств - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>  <a href="#">Урок 5. организация и</a>

			<p>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.</p>	<p>развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Демонстрируют правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Составляют план самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>	<p>уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p>	<p><a href="#">планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p>
Итого по разделу		5				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Правила самостоятельного закаливания	Описывают правила самостоятельного закаливания	Установление доверительных отношений между	<a href="#">Урок 6. закаливание - Физическая</a>

			<p>организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.т 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-</p>	<p>организма. Повторяют правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Составляют оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз.</p>	<p>учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p>	<p><a href="http://resh.edu.ru">культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p> <p><a href="http://resh.edu.ru">Урок 11. упражнения для профилактики нарушений зрения - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p> <p><a href="http://resh.edu.ru">Урок 12. упражнения для профилактики нарушений осанки - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p>
--	--	--	--	--	--	---

			двигательного аппарата в режиме учебной деятельности			
Итого по разделу		3				
<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	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	Составляют и демонстрируют акробатическую комбинацию из ранее разученных акробатических упражнений. Комбинацию из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики (девочки). Демонстрируют опорный прыжок через гимнастического козла с разбега	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со	<p><a href="#">Урок 13. гимнастика с основами акробатики. акробатические комбинации - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p> <p><a href="#">Урок 14. техника опорного прыжка - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p> <p><a href="#">Урок 15. упражнения на гимнастических</a></p>

			<p>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</p>	<p>способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Выполняю гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).</p>	<p>старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Стимуляция и поддержка разнообразной познавательной активности ребенка, положительное эмоциональное подкрепление различных ее проявлений, создание условий для ее развития</p>	<p><a href="#">снарядах: гимнастическом бревне и невысокой перекладине - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p> <p><a href="#">Урок 18. лазанье - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p>
--	--	--	--	--	--	--

			<p>статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приема (мальчики).</p>			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	<p>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</p>	<p>Демонстрируют старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>		<p><a href="#">Урок 19. лёгкая атлетика: спринтерский бег и гладкий равномерный бег - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p> <p><a href="#">Урок 21. лёгкая атлетика: прыжки - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p>

			и высоту, напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Демонстрируют и описывают технику выполнения метание малого мяча в подвижную мишень.		<a href="#">Урок 22. лёгкая атлетика: метание малого мяча - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	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.	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают, выявляя и устраняя типичные Демонстрируют передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при в низкой стойке, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.		<a href="#">Урок 23. передвижение на лыжах - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>  <a href="#">Урок 24. торможение и повороты на лыжах - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	Технические действия игрока без	Описывают правила игры «баскетбол»,		<a href="#">Урок 25. баскетбол - Физическая</a>

			<p>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.</p>	<p>технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки. Демонстрируют передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком. Выполняют упражнения с мячом: ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.</p>	<p><a href="http://resh.edu.ru">культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p> <p><a href="http://resh.edu.ru">Урок 26. технико-тактические действия баскетболистов - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила	Описывают правила игры «волейбол», технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают	<p><a href="http://resh.edu.ru">Урок 27. волейбол - Физическая культура - 6 класс - Российская</a></p>



			<p>игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.</p>	<p>их, выявляя и устраняя типичные ошибки. Демонстрируют технические приёмы в подаче мяча, его приёма и передаче двумя руками снизу и сверху, передачу мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.</p>		<p><a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a></p> <p><a href="http://resh.edu.ru">Урок 28. тактические действия волейболистов - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p>
2.6	<p>Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")</p>	8	<p>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.</p>	<p>Описывают правила игры «футбола», технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки. Демонстрируют удары по катящемуся мячу с разбега, остановку и передачу мяча, его ведение и обводку.</p>		<p><a href="http://resh.edu.ru">Урок 29. футбол - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p> <p><a href="http://resh.edu.ru">Урок 29. футбол - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p>
2.7	<p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")</p>	30	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с</p>	<p>Демонстрируют физическую подготовку к сдаче нормативов комплекса ГТО с использованием</p>		<p><a href="http://resh.edu.ru">Урок 6. «готов к труду и обороне» – всероссийский физкультурно-спортивный комплекс -</a></p>

			использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.		<a href="#">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		91				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

## 7 класс

№ П/П	Наименование разделов и тем предмета	Количество часов	Основное программное содержание	Основные виды деятельности учащихся	Средства реализации воспитательного потенциала урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	Раскрывают зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, выясняют роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и	<a href="#">Урок 2. зарождение олимпийских игр в России - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа</a>

			<p>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.</p>	<p>воспитания и спорта. олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Характеризуют выдающиеся советские и российские олимпийцы. Описывают влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.</p>	<p>просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p>	<p><a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>  <a href="http://resh.edu.ru">Урок 01. знания о физической культуре. спортивные игры - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа</a>  <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a></p>
Итого по разделу		3				
<b>Раздел 2.</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	<p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение</p>	<p>Повторяют правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Демонстрируют</p>	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися</p>	<p><a href="http://resh.edu.ru">Урок 7. соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями - Физическая культура - 6</a></p>

			<p>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</p>	<p>ведение дневника по физической культуре. Описывают техническую подготовку и её значение для человека. Характеризуют двигательные действия как основу 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. Выполняют составление плана учебного занятия по самостоятельной технической</p>	<p>требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p>	<p><a href="http://resh.edu.ru">класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p> <p><a href="http://resh.edu.ru">Урок 8. оценка эффективности занятий физической подготовкой - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p>
--	--	--	--	--	--	---

			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».	подготовке. Характеризуют способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».		
Итого по разделу		5				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее	Демонстрируют оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками,	<a href="#">Урок 31. Физкультурно-оздоровительная деятельность - Физическая</a>

			разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	<a href="#">культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		3				
<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют	Установление доверительных отношений между учителем и его	<a href="#">Урок 07. знания о физической культуре. гимнастика -</a>

			<p>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).</p>	<p>акробатические комбинации из числа разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки) и стойка на голове с опорой на руки, (мальчики). Выполняют комплекс упражнений степ-аэробики (девочки). Комбинацию на гимнастическом бревне (девочки). Демонстрируют Комбинацию на низкой гимнастической (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).</p>	<p>учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний,</p>	<p><a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p> <p><a href="http://resh.edu.ru">Урок 08. способы двигательной (физкультурной) деятельности. гимнастика - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p>
--	--	--	---	---	--	--

			<p>Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).</p> <p>Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).</p>		<p>налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Стимуляция и поддержка разнообразной познавательной активности ребенка, положительное эмоциональное подкрепление различных ее проявлений, создание условий для ее развития</p>	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	<p>Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением</p>	<p>Демонстрирую бег с преодолением препятствий , «прыжковый бег», эстафетный бег. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно,</p>		<p><a href="#">Урок 16. знания о физической культуре. лёгкая атлетика - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p>



			<p>скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.</p>	<p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выполняют ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Демонстрируют метание малого (теннисного) мяча по движущейся с разной скоростью мишени.</p> <p>.</p>		<p><a href="#">Урок 17. способы двигательной (физкультурной) деятельности. легкая атлетика - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	<p>Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом</p>	<p>Демонстрируют торможение и поворот на лыжах. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения учебной</p>		<p><a href="#">Урок 22. знания о физической культуре. лыжная подготовка - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p>

			и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.		<a href="#">Урок 23. способы двигательной (физкультурной) деятельности. лыжная подготовка - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	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.	Описывают правила игры «баскетбол», технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки. Демонстрируют передачи и ловлю мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Выполняют игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		<a href="#">Урок 13. знания о физической культуре. баскетбол - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>  <a href="#">Урок 14. способы двигательной (физкультурной) деятельности. баскетбол - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная</a>

					<a href="http://resh.edu.ru">школа (resh.edu.ru)</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	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.	<p>Описывают правила игры «волейбол», технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Демонстрируют прямую подачу мяча в разные зоны площадки соперника, передачу мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.</p> <p>Выполняют игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.</p>	<a href="http://resh.edu.ru">Урок 32. спортивные игры. волейбол - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и	Описывают правила игры «футбол», технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их, выявляя и устраняя типичные	<a href="http://resh.edu.ru">Урок 10. знания о физической культуре. футбол - Физическая культура - 7 класс - Российская</a>

			<p>вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.</p>	<p>ошибки. Демонстрируют средние и длинные передачи мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>		<p><a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a></p> <p><a href="#">Урок 11. способы двигательной (физкультурной) деятельности. футбол - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p>
2.7	<p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")</p>	30	<p>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.</p>	<p>Демонстрируют физическую подготовку к сдаче нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>		<p><a href="#">Урок 6. «готов к труду и обороне» – всероссийский физкультурно-спортивный комплекс - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p>

Итого по разделу	88				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102				

## 8 класс

№ П/П	Наименование разделов и тем предмета	Количество часов	Основное программное содержание	Основные виды деятельности учащихся	Средства реализации воспитательного потенциала урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	Характеризуют основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Изучают всестороннее и гармоничное физическое развитие.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые	<p><a href="#">Урок 01. знания о физической культуре - Физическая культура - 8 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p> <p><a href="#">Урок 04. физическая культура человека - Физическая культура - 8 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p>

					нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	
Итого по разделу		3				
<b>Раздел 2.</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	<p>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.</p> <p>Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.</p> <p>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p>	Выполняют составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p>Побуждение школьников соблюдать на уроке</p>	<p><a href="#">Урок 5. организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p> <p><a href="#">Урок 10. упражнения для коррекции фигуры - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p>

			Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.		общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	
Итого по разделу		5				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	Изучают и демонстрируют упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Побуждение	<a href="#">Урок 09. Физкультурно-оздоровительная деятельность - Физическая культура - 8 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>  <a href="#">Урок 10. Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

					школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	
Итого по разделу		3				
<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	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	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений силовой направленности, упражнений на гимнастическом бревне, упражнений ритмической гимнастики (девушки), упражнений на перекладине и	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной	<a href="#">Урок 11. гимнастика с основами акробатики - Физическая культура - 8 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>



			<p>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</p>	<p>параллельных брусьях (юноши)</p>	<p>деятельности. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Стимуляция и поддержка разнообразной познавательной</p>	
--	--	--	--	-------------------------------------	---	--

			гимнастики (девушки).		активности ребенка, положительное эмоциональное подкрепление различных ее проявлений, создание условий для ее развития	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	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 атлетки.	Демонстрируют Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Выполняют самостоятельную подготовку к выполнению нормативных требований комплекса ГТО технику .		<p><a href="#">Урок 22. способы двигательной (физкультурной) деятельности. легкая атлетика - Физическая культура - 8 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p> <p><a href="#">Урок 23. физическое совершенствование. лёгкая атлетика. - Физическая культура - 8 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	11	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом,	Демонстрируют Передвижение на лыжах. Моделируют технику освоенных		<a href="#">Урок 28. способы двигательной (физкультурной) деятельности. лыжная подготовка</a>

			<p>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.</p>	<p>лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.</p>	<p><a href="http://resh.edu.ru">- Физическая культура - 8 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p> <p><a href="http://resh.edu.ru">Урок 29. способы двигательной (физкультурной) деятельности. лыжная подготовка - Физическая культура - 8 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p>
2.4	<p>Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")</p>	10	<p>Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками,</p>	<p>Демонстрируют и закрепляют изученные элементы техники баскетбола. Выполняют игровую деятельность по</p>	<p><a href="http://resh.edu.ru">Урок 19. способы двигательной (физкультурной) деятельности. баскетбол - Физическая</a></p>

			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.	правилам с использованием ранее разученных технических приёмов		<a href="http://resh.edu.ru">культура - 8 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>  <a href="#">Урок 20. физическое совершенствование. баскетбол - Физическая культура - 8 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	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.	Демонстрируют и закрепляют изученные элементы техники волейбола. Выполняют игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов		<a href="#">Урок 12. знания о физической культуре. спортивные игры - Физическая культура - 8 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма	Демонстрируют и закрепляют изученные элементы техники футбола.		<a href="#">Урок 16. способы двигательной (физкультурной) деятельности.</a>

			<p>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).</p>	<p>Выполняют игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>		<p><a href="http://resh.edu.ru">футбол - Физическая культура - 8 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p> <p><a href="http://resh.edu.ru">Урок 17. физическое совершенствование. футбол - Физическая культура - 8 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p>
2.7	<p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")</p>	30	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой</p>	<p>Демонстрируют физическую подготовку к сдаче нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой</p>		<p><a href="http://resh.edu.ru">Урок 6. «готов к труду и обороне» – всероссийский физкультурно-спортивный комплекс - Физическая</a></p>

			физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.		<a href="http://resh.edu.ru">культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		91				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

## 9 класс

№ П/П	Наименование разделов и тем предмета	Количество часов	Основное программное содержание	Основные виды деятельности учащихся	Средства реализации воспитательного потенциала урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа	Раскрывают понятия здоровье и здоровый образ жизни. Характеризуют понятие профессионально-прикладная физическая культура.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя,	<a href="http://resh.edu.ru">Урок 34. прикладно-ориентированная физкультурная деятельность - Физическая культура - 9 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

			жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.		привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	
Итого по разделу		3				
<b>Раздел 2.</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>				.	
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные	Изучают технику восстановительный массаж. Измеряют функциональный резервов организма. Описывают оказание первой помощи.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и	<a href="#">Урок 06. организация самостоятельных занятий физической культурой - Физическая культура - 9 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

			<p>процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.</p>		<p>просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации</p>	<p><a href="#">Урок 07. оценка эффективности занятий физической культурой - Физическая культура - 9 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p>
Итого по разделу		5				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	<p>Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные,</p>	<p>Изучают и демонстрируют упражнения для снижения избыточной массы тела. Описывают оздоровительные, коррекционные и</p>	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию</p>	<p><a href="#">Урок 08. физическое совершенствование . физкультурно-оздоровительная деятельность - Физическая культура - 9 класс -</a></p>



			коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		3				
<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).	акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений силовой	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному	<a href="#">Урок 11. способы двигательной (физкультурной) деятельности. гимнастика - Физическая культура - 9 класс -</a>

			<p>Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).</p> <p>Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-</p>	<p>направленности, упражнений на гимнастическом бревне, упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики ритмической гимнастики (девушки), упражнений на перекладине и параллельных брусьях (юноши)</p>	<p>восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных</p>	<p><a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p> <p><a href="#">Урок 12. Физическое совершенствование . гимнастика - Физическая культура - 9 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p>
--	--	--	--	---	---	---

			аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).		отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	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.	Демонстрируют техническую подготовку в беговых и прыжковых упражнениях. Выполняют метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	Стимуляция и поддержка разнообразной познавательной активности ребенка, положительное эмоциональное подкрепление различных ее проявлений, создание условий для ее развития.	<p><a href="#">Урок 14. способы двигательной (физкультурной) деятельности. легкая атлетика. - Физическая культура - 9 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p> <p><a href="#">Урок 15. физическое совершенствование . лёгкая атлетика. - Физическая культура - 9 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a></p>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный	Демонстрируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе		<a href="#">Урок 17. способы двигательной (физкультурной) деятельности. лыжная подготовка - Физическая культура - 9 класс - Российская электронная школа</a>

			одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.	прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="#">Урок 18. физическое совершенствование . лыжная подготовка - Физическая культура - 9 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	Демонстрируют и закрепляют изученные элементы техники баскетбола. Выполняют игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	<a href="#">Урок 26. способы двигательной (физкультурной) деятельности. баскетбол - Физическая культура - 9 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.	Демонстрируют и закрепляют изученные элементы техники волейбола. Выполняют игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	<a href="#">Урок 21. физическое совершенствование . спортивные игры - Физическая культура - 9 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	Техническая подготовка в игровых действиях:	Демонстрируют и закрепляют изученные элементы	<a href="#">Урок 22. футбол. изучение правила игры, технических</a>

			ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	техники футбола. Выполняют игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов		<a href="http://resh.edu.ru">приемов. - Физическая культура - 9 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	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.	Демонстрируют физическую подготовку к сдаче нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.		<a href="http://resh.edu.ru">Урок 6. «готов к труду и обороне» – всероссийский физкультурно-спортивный комплекс - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		88				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Физическая культура в основной школе	1		
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1		
3	Олимпийские игры древности	1		
4	Упражнения на развитие координации	1		
5	Упражнения на формирование телосложения	1		
6	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		
7	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		
8	Бег на короткие дистанции	1		
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
11	Стартовая диагностика физических навыков. Бег на длинные дистанции	1	1	
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м.	1		
13	Правила и техника выполнения норматива	1		

	комплекса ГТО: Бег на 1000м.			
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
16	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		
17	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		
18	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		
19	Ведение футбольного мяча « по прямой»	1		
20	Ведение футбольного мяча « по прямой»	1		
21	Ведение футбольного мяча « по кругу»	1		
22	Ведение футбольного мяча « по кругу»	1		
23	Режим дня	1		
24	Наблюдение за физическим развитием	1		
25	Опорные прыжки	1		
26	Опорные прыжки	1		
27	Упражнения на развитие гибкости	1		
28	Кувырок вперед и назад в группировке	1		
29	Кувырок вперед ноги «скрестно»	1		
30	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		
31	Правила и техника выполнения норматива	1		

	комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
32	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		
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
35	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		
36	Упражнения на гимнастической лестнице	1		
37	Упражнения на гимнастической скамейке	1		
38	Техника ловли мяча	1		
39	Техника ловли мяча	1		
40	Техника передачи мяча	1		
41	Техника передачи мяча	1		
42	Ведение мяча стоя на месте	1		
43	Ведение мяча стоя на месте	1		
44	Ведение мяча в движении	1		
45	Ведение мяча в движении	1		
46	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя	1		



	руками от груди с места			
47	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		
48	Технические действия с мячом	1		
49	Технические действия с мячом	1		
50	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		
51	Определение состояния организма	1		
52	Составление дневника по физической культуре	1		
53	Упражнения утренней зарядки			
54	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		
55	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		
56	Повороты на лыжах способом переступания	1		
57	Повороты на лыжах способом переступания	1		
58	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		
59	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		
60	Спуск на лыжах с пологого склона	1		
61	Спуск на лыжах с пологого склона	1		
62	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		
63	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
68	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		
69	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
72	Прямая нижняя подача мяча	1		
73	Прямая нижняя подача мяча	1		
74	Приём и передача мяча снизу	1		
75	Приём и передача мяча снизу	1		
76	Приём и передача мяча сверху	1		
77	Приём и передача мяча сверху	1		
78	Технические действия с мячом	1		
79	Технические действия с мячом	1		
80	Технические действия с мячом	1		

81	Технические действия с мячом	1		
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
84	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		
85	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		
86	Бег на короткие дистанции	1		
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
89	Бег на длинные дистанции	1		
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1		

	Подвижные игры			
94	Итоговое тестирование физических навыков. Метание малого мяча на дальность	1	1	
95	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
96	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
97	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		
98	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		
99	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		
100	Обводка мячом ориентиров	1		
101	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		
102	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Возрождение Олимпийских игр	1		
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1		
3	История первых Олимпийских игр современности	1		
4	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
5	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
6	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		
7	Спринтерский бег	1		
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		
9	Спринтерский бег Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
10	Гладкий равномерный бег	1		

11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		
13	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1		
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
16	Метание малого мяча по движущейся мишени	1		
17	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		
18	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		
19	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		
20	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		
21	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		
22	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		
23	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		
24	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		
25	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		

26	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		
27	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		
28	Акробатические комбинации	1		
29	Акробатические комбинации	1		
30	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		
31	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		
32	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
35	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		
36	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		
37	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		
38	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		
39	Лазание по канату в три приема	1		
40	Лазание по канату в три приема	1		
41	Упражнения ритмической гимнастики	1		

42	Упражнения ритмической гимнастики	1		
43	Упражнения ритмической гимнастики	1		
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1		
45	Передвижение в стойке баскетболиста	1		
46	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		
47	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		
48	Остановка двумя шагами и прыжком	1		
49	Остановка двумя шагами и прыжком	1		
50	Упражнения в ведении мяча	1		
51	Упражнения в ведении мяча	1		
52	Упражнения на передачу и броски мяча	1		
53	Упражнения на передачу и броски мяча	1		
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		
56	Составление дневника физической культуры	1		
57	Физическая подготовка человека	1		
58	Основные показатели физической нагрузки	1		
59	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		
60	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		
61	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		
62	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		



63	Упражнения лыжной подготовки	1		
64	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		
65	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		
69	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		
71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		
72	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
73	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из	1		

	положения лежа на спине. Подвижные игры			
74	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		
75	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		
76	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
77	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
78	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
79	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
80	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		
81	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		
82	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		
83	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		
84	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		

85	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
88	Упражнения для коррекции телосложения	1		
89	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1		
90	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		
91	Спринтерский бег	1		
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
94	Итоговое тестирование физических навыков. Гладкий равномерный бег	1	1	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		

97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
99	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		
100	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Истоки развития олимпизма в России	1		
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1		
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1		
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1		
5	Преодоление препятствий наступанием	1		
6	Преодоление препятствий наступанием	1		
7	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		
8	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		
9	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
10	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		
12	Правила и техника выполнения норматива	1		

	комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м			
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
17	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		
18	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		
19	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		
20	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		
21	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		
22	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		
23	Тактические действия при выполнении углового удара	1		
24	Тактические действия при выполнении углового удара	1		
25	Тактическая подготовка	1		
26	Акробатические комбинации	1		
27	Акробатические пирамиды	1		
28	Стойка на голове с опорой на руки	1		

29	Стойка на голове с опорой на руки	1		
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
32	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		
33	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		
34	Комбинация на гимнастическом бревне	1		
35	Комбинация на гимнастическом бревне	1		
36	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		
37	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		
38	Лазанье по канату в два приёма	1		
39	Лазанье по канату в два приёма	1		
40	Передача мяча после отскока от пола	1		
41	Передача мяча после отскока от пола	1		
42	Ловля мяча после отскока от пола	1		
43	Ловля мяча после отскока от пола	1		
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		
46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		

47	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1		
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
50	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1		
51	Планирование занятий технической подготовкой	1		
52	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1		
53	Торможение на лыжах способом «упор»	1		
54	Торможение на лыжах способом «упор»	1		
55	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		
56	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		
57	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		
58	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		
59	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		
60	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		
61	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		



62	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
69	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
71	Верхняя прямая подача мяча	1		
72	Верхняя прямая подача мяча	1		
73	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		

74	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		
75	Перевод мяча за голову	1		
76	Перевод мяча за голову	1		
77	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
78	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
79	Упражнения для коррекции телосложения	1		
80	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		
81	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		
87	Правила и техника выполнения норматива	1		

	комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м			
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		
92	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		
93	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		
94	Итоговое тестирование физических навыков. Эстафетный бег	1	1	
95	Эстафетный бег	1		
96	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		
97	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		
98	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		
99	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		
100	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
101	Игровая деятельность с использованием	1		

	разученных технических приёмов			
102	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Физическая культура в современном обществе	1		
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1		
4	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
5	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
6	Бег на короткие дистанции	1		
7	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		
10	Бег на средние дистанции	1		
11	Бег на длинные дистанции	1		
12	Правила и техника выполнения норматива	1		

	комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м			
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
16	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
17	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		
18	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		
19	Правила игры в мини-футбол	1		
20	Правила игры в мини-футбол	1		
21	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		
22	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		
23	Коррекция нарушения осанки	1		
24	Коррекция избыточной массы тела	1		
25	Акробатические комбинации	1		
26	Акробатические комбинации	1		
27	Акробатические комбинации	1		
28	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		

29	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		
30	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		
31	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		
32	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		
33	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
36	Повороты с мячом на месте	1		
37	Повороты с мячом на месте	1		
38	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		
39	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		
40	Передача мяча одной рукой снизу	1		
41	Передача мяча одной рукой снизу	1		
42	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		
43	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		
44	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		
45	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		
46	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1		
47	Составление планов для самостоятельных	1		

	занятий			
48	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		
49	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		
50	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		
51	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		
52	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		
53	Торможение боковым скольжением	1		
54	Торможение боковым скольжением	1		
55	Переход с одного лыжного хода на другой	1		
56	Переход с одного лыжного хода на другой	1		
57	Переход с одного лыжного хода на другой	1		
58	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1		
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1		
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1		
63	Правила и техника выполнения норматива	1		



	комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км			
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
68	Прямой нападающий удар	1		
69	Прямой нападающий удар	1		
70	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		
71	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		
72	Тактические действия в защите	1		
73	Тактические действия в защите	1		
74	Тактические действия в нападении	1		
75	Тактические действия в нападении	1		
76	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
77	Игровая деятельность с использованием	1		

	разученных технических приёмов			
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
80	Способы учёта индивидуальных особенностей	1		
81	Профилактика умственного перенапряжения	1		
82	Упражнения для профилактики утомления	1		
83	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		
84	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
85	Бег на короткие дистанции Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		
88	Бег на длинные дистанции	1		
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		

91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		
93	Итоговое тестирование физических навыков.	1	1	
94	Прыжки в длину с разбега	1		
95	Прыжки в длину с разбега	1		
96	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		
97	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		
98	Эстафетный бег	1		
99	Эстафетный бег	1		
100	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		
102	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1		
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1		
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1		
4	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
5	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
6	Бег на короткие дистанции	1		
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		
9	Бег на длинные дистанции	1		
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		

12	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		
13	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
16	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		
17	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		
18	Ведение мяча	1		
19	Ведение мяча	1		
20	Приемы мяча	1		
21	Приемы мяча	1		
22	Передачи мяча	1		
23	Передачи мяча	1		
24	Остановки и удары по мячу с места	1		
25	Остановки и удары по мячу с места	1		
26	Остановки и удары по мячу в движении	1		
27	Остановки и удары по мячу в движении	1		
28	Занятия физической культурой и режим питания	1		
29	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1		
30	Мероприятия в режиме двигательной	1		

	активности обучающихся			
31	Длинный кувырок с разбега	1		
32	Кувырок назад в упор	1		
33	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		
34	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		
35	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		
36	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		
37	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
39	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		
40	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		
41	Упражнения черлидинга	1		
42	Упражнения черлидинга	1		
43	Ведение мяча	1		
44	Ведение мяча	1		
45	Передача мяча	1		
46	Передача мяча	1		

47	Приемы и броски мяча на месте	1		
48	Приемы и броски мяча на месте	1		
49	Приемы и броски мяча в прыжке	1		
50	Приемы и броски мяча после ведения	1		
51	Приемы и броски мяча после ведения	1		
52	Измерение функциональных резервов организма	1		
53	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1		
54	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		
55	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		
56	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		
57	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		
58	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		
59	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		
60	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		
61	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		
62	Способы перехода с одного лыжного хода на	1		

	другой			
63	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
69	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
70	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		
71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
72	Подачи мяча в разные зоны площадки	1		



	соперника			
73	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		
74	Приёмы и передачи мяча на месте	1		
75	Приёмы и передачи мяча на месте	1		
76	Приёмы и передачи в движении	1		
77	Приёмы и передачи в движении	1		
78	Удары	1		
79	Удары	1		
80	Блокировка	1		
81	Блокировка	1		
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
84	Прыжки в высоту	1		
85	Прыжки в высоту	1		
86	Бег на короткие дистанции	1		
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		
89	Правила и техника выполнения норматива	1		

	комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м			
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)			
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1		
94	Итоговое тестирование физических навыков. Бег на длинные дистанции	1	1	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1		
96	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		
97	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		
98	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		
99	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		
100	Восстановительный массаж	1		
101	Восстановительный массаж	1		
102	Банные процедуры	1		

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	1	0
-------------------------------------	-----	---	---



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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

