МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ

МКОУ «Ихальская СОШ»

Рассмотрено	Согласовано	Утверждено
на педагогическом совете	зам.директора по УВР	директор
Протокол №1 от 30.08.2024	_____ М.Г.Медведкова	_____ А.А.Дитина
		Приказ № 117 от 30.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

основной образовательной программы
основного общего образования
для обучающихся 5 - 9 классов

п.Ихала

2024 год

Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности») (далее соответственно – программа по физической культуре, физическая культура) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре, тематическое планирование.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры»).

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 «Готов к труду и обороне» (далее – 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, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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.

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 «наступание» 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 «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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО 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 163.9.2.

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.

Познавательные универсальные 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.

Коммуникативные универсальные 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.

Регулятивные универсальные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно - координированные упражнения на спортивных снарядах;

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:
характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;
измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

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

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

выполнять 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;

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 «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:
проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации; анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

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

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;

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

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

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока 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 программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего			
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	7			www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта Модуль «Лыжная подготовка»	15			www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры.	14			www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru

2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7			www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего			
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	6			www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта Модуль «Лыжная подготовка»	15			www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры.	14			www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru

2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7			www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего			
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	6			www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта Модуль «Лыжная подготовка»	15			www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры.	14			www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru

2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7			www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего			
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре				www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9			www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17			www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта Модуль «Лыжная подготовка»	16			www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры.	26			www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru

2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")				www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего			
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	6			www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта Модуль «Лыжная подготовка»	15			www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры.	14			www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru

2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7			www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п. Раздел	Раздел	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Всего	
1	Знания о физической культуре	Физическая культура в основной школе	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
2		Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
3		Олимпийские игры древности	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
4		Режим дня	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
5		Наблюдение за физическим развитием. Определение состояния организма	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
6		Организация и проведение самостоятельных занятий. Составление дневника по физической культуре	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
7		Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Модуль "Легкая атлетика"	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых и прыжковых упражнений	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
9		Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью	1	www.edu.ru

		передвижения.		www.school.edu.ru
10		Бег на короткие дистанции	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
11		Бег на длинные дистанции	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
12		Бег на длинные дистанции	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
13		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
14		Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
15		Метание малого мяча на дальность	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
16		Бег с равномерной скоростью передвижения с высокого старта по дистанции 1 км	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
17		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
18		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Модуль "Гимнастика"	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
20		Кувырок вперёд в группировке.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
21		Кувырок назад в группировке.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

22		Кувырок вперёд в положении «ноги скрестно»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
23		Совершенствование техники выполнения кувырков	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
24		Опорные прыжки	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
25		Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
26		Упражнения на гимнастической лестнице	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
27		Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
28		Упражнения на развитие гибкости	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
29		Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
30		Подтягивание в висе и отжимание в упоре.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
31		ОРУ с мячами	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
32		Комплекс гимнастических эстафет. Гимнастическая полоса препятствий	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Модуль «Лыжная подготовка»	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Инструктаж по ТБ	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru

34		Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
35		Повороты на лыжах переступанием на месте	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
36		Повороты на лыжах переступанием в движении	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
37		Подъём на лыжах в горку способом «лесенка»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
38		Повороты в движении переступанием	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
39		Спуск с горки в основной стойке	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
40		Приёмы самостраховки при преодолении спусков	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
41		Прохождение прямого участка дистанции на время	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
42		Спуск на лыжах с пологого склона	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
43		Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
44		Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
45		Подъём и спуск с горки	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

46		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
47		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Модуль «Спортивные игры»	Предупреждение травматизма на занятиях спортивными играми. Инструктаж по ТБ	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
49		Правила поведения во время занятий волейболом. Основная стойка игрока	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
50		Передвижение игрока на площадке. Прямая нижняя подача	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
51		Приём и передача мяча сверху двумя руками	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
52		Приём и передача мяча снизу двумя руками	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
53		Передачи мяча в движении	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
54		Передачи мяча в парах, тройках	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
55		Учебная игра с применением полученных навыков	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
56		Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Основная стойка игрока	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

57		Передача мяча двумя руками от груди	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
58		Передача мяча на месте и в движении	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
59		Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой и с изменением направления	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
60		Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
61		Учебная игра с применением изученных приемов	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
62	Прикладно-ориентированная физическая культура	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
63		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
64		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	www.edu.ru www.school.edu.ru
65		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
66		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
67		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	www.edu.ru

		Эстафеты		www.school.edu.ru
68		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
		ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

6 КЛАСС

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Всего	
1	Знания о физической культуре	Возрождение Олимпийских игр	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
2		История первых Олимпийских игр современности	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
3		Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
4		Физическая подготовка человека	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
5		Основные показатели физической нагрузки	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
6		Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Модуль "Легкая атлетика"	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru

8		Бег на короткие дистанции. Старт с опорой на одну руку и последующем ускорением	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
9		Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
10		Народные игры "Лапта". Составление дневника физической культуры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
11		Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
12		Спринтерский бег	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
13		Гладкий равномерный бег	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
14		Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
15		Прыжковые упражнения в длину. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
16		Метание малого(теннисного) мяча по движущейся мишени	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
17		Метание малого(теннисного) мяча по движущейся мишени	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

18		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Модуль "Гимнастика"	Инструктаж ТБ при занятиях гимнастикой. Упражнения для коррекции телосложения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
20		Акробатические комбинации	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
21		Упражнения на развитие гибкости. Акробатические комбинации	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
22		Упражнения на развитие гибкости. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно - координированных упражнений	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
23		Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно - координированных упражнений	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
24		Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
25		Опорные прыжки через гимнастического козла	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
26		Опорные прыжки через гимнастического козла	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
27		Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
28		Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

29		Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
30		Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
31		Лазание и перелезание на гимнастической стенке.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
32		Лазание по канату в три приема	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Модуль «Лыжная подготовка»	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Инструктаж по ТБ	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
34		Передвижение одновременным одношажным ходом	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
35		Передвижение одновременным одношажным ходом	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
36		Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
37		Повороты на лыжах переступанием в движении	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
38		Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
39		Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

40		Подъём и спуск с горки	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
41		Подъём и спуск с горки	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
42		Упражнения лыжной подготовки	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
43		Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
44		Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
45		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
46		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
47		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	Предупреждение травматизма на занятиях спортивными играми. Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
49		Приём и передача мяча снизу двумя руками	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

50		Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
51		Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
52		Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
53		Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
54		Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
55		Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
57		Передвижение в стойке баскетболиста	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
58		Технические действия игрока без мяча: прыжки вверх толчком одной ногой	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
59		Остановка двумя шагами и прыжком	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

60		Упражнения в ведении, передачи и броска мяча	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
61		Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
62	Прикладно - ориентированная физическая культура	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
63		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
64		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
65		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	www.edu.ru www.school.edu.ru
66		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
67		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

68		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
		ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

7 КЛАСС

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Всего	
1	Знания о физической культуре	Истоки развития олимпизма в России	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
2		Олимпийское движение в СССР и современной России	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
3		Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
4		Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
5		Тактическая подготовка	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
6		Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

7	Модуль "Легкая атлетика"	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
8		Эстафетный бег	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
9		Эстафетный бег	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
10		Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
11		Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
12		Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
13		Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
14		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
15		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

16		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
17		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
18		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Модуль "Гимнастика"	Инструктаж ТБ при занятиях гимнастикой. Упражнения для коррекции телосложения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
20		Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
21		Упражнения для коррекции телосложения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
22		Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
23		Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
24		Акробатические комбинации	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

25		Акробатические пирамиды	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
26		Стойка на голове с опорой на руки	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
27		Стойка на голове с опорой на руки	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
28		Комплекс упражнений степ-аэробики	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
29		Комбинация на гимнастическом бревне	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
30		Комбинация на гимнастическом бревне	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
31		Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
32		Лазанье по канату в два приёма	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Модуль «Лыжная подготовка»	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Инструктаж по ТБ	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
34		Торможение на лыжах способом «упор»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
35		Торможение на лыжах способом «упор»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

36		Поворот упором при спуске с пологого склона	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
37		Поворот упором при спуске с пологого склона	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
38		Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
39		Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
40		Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
41		Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
42		Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
43		Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
44		Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

45		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
46		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
47		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол»	Предупреждение травматизма на занятиях спортивными играми. Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
49		Верхняя прямая подача мяча	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
50		Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
51		Перевод мяча за голову	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
52		Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

53		Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
54		Тактические действия при выполнении углового удара	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
55		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
57		Передача мяча после отскока от пола	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
58		Ловля мяча после отскока от пола	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
59		Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
60		Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

61		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
62	Прикладно-ориентированная физическая культура	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
63		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
64		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
65		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
66		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

67		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
68		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
		ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

8 КЛАСС

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Всего	
1	Модуль «Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
2		Спринтерский бег	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
3		Спринтерский бег	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
4		Эстафетный бег.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
5		Техника бега на средние дистанции. Метание малого мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
6		Техника бега на средние дистанции. Метание малого мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

7		Техника бега на средние дистанции. Метание малого мяча	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
8		Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
9		Прыжковые упражнения. Кроссовая подготовка	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (Баскетбол). Передвижения игрока, стойки.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
11		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча. Броски по кольцу. Учебная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
12		Ведение мяча с разной высотой отскока. Технические элементы. Учебная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
13		Ведение мяча, передвижение, броски по кольцу. Накрывание мяча в баскетболе. Учебная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
14		Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Учебная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
15		Накрывание мяча. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

		технических приёмов. Спортивная игра.		
16		Перехват мяча. Накрывание мяча. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных приемов. Спортивная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
17		Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
18		Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
19		Штрафной бросок. Учебная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
20		Взаимодействие игроков. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
21		Взаимодействие игроков. Тактические и технические взаимодействия игроков. Броски в кольцо с дальней точки. (3-х очковая линия). Учебная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
22		Штрафной бросок. Зачет. Учебная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
23		Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Взаимодействие игроков.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Модуль «Гимнастика»	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

				https://resh.edu.ru
25		Висы. Строевые упражнения.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
26		Висы. Строевые упражнения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
27		Висы. Строевые упражнения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
28		Опорный прыжок. Акробатика.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
29		Опорный прыжок. Акробатика.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
30		Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м) Упражнения на гимнастических брусьях.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
31		Акробатика. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м) Упражнения на гимнастических брусьях	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru

32		Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м) Упражнения на гимнастических брусьях	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
33	Модуль «Лыжная подготовка»	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Вид лыжных соревнований.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
34		Вид лыжных соревнований. Передвижения на лыжах	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
35		Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
36		Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
37		Передвижения на лыжах.Основной вариант одношажного хода	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
38		Передвижения на лыжах.Основной вариант одношажного хода	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
39		Скоростной вариант одношажного хода	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

40		Скоростной вариант одношажного хода	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
41		Коньковый ход Подъемы. Спуски. Повороты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
42		Коньковый ход Подъемы. Спуски. Повороты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
43		Подъемы. Повороты. Спуски	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
44		Подъемы. Повороты. Спуски	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
45		Повороты в движении. Спуски	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
46		Повороты в движении. Спуски	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
47		Соревнования	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru

48		Соревнования	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол»	Техника безопасности на уроках спортивных игр. (волейбол). Приём и передача мяча в парах.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
50		Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
51		Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
52		Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
53		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
54		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки) Приём нижней прямой подачи	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
55		Приём нижней прямой подачи	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
56		Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
57		Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
58		Прямой нападающий удар через сетку.	1	www.edu.ru

		Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Учебная игра.		www.school.edu.ru
59		Футбол. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Спортивная игра.	1	www.edu.ru https://resh.edu.ru www.school.edu.ru
60		Футбол. Совершенствование техники ранее разученных правил и технических элементов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
61	Модуль «Легкая атлетика»	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту способом "Перешагивание".	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
62		Прыжок способом «перешагивание». Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
63		Прыжок способом «перешагивание». Метание мяча на дальность.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
64		Беговые упражнения. Бег 60 м (к) Кроссовая подготовка	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru

65		Прыжок в длину способом «согнув ноги» Кроссовая подготовка	1	www.edu.ru https://resh.edu.ru www.school.edu.ru
66		Прыжок в длину «согнув ноги» Кроссовая подготовка	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
67		Прыжок в длину «прогнувшись»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
68		Прыжок в длину «прогнувшись»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
		ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

9 КЛАСС

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Всего	
1	Знания о физической культуре	Здоровье и здоровый образ жизни	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
2		Профессионально-прикладная физическая культура	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
3		Измерение функциональных резервов организма	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
4		Восстановительный массаж	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
5		Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
6		Занятия физической культурой и режим питания	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Модуль "Легкая атлетика"	Правила поведения на уроках ФК, инструктаж ТБ на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru

8		Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
9		Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
10		Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
11		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
12		Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
13		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Игра "Лапта"	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
14		Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
15		Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

16		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
17		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
18		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Модуль "Гимнастика"	Правила поведения на уроках ФК, инструктаж ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, перестроения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
20		Опорный прыжок. Подтягивание на высокой перекладине	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
21		Опорный прыжок . Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
22		Акробатика. Кувырок вперед и назад в группировке. Длинный кувырок с разбега	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
23		Акробатика. Кувырок вперед и назад в группировке. ОРУ	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

24		Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
25		Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Подъем туловища за 30 сек.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
26		Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
27		Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
28		Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
29		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
30		Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
31		Прыжки на скакалке	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
32		Комбинация на гимнастическом бревне и перекладине. Прыжки со скакалкой	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Модуль «Лыжная подготовка»	Инструктаж ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Применение лыжных мазей	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru

34		Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
35		Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
36		Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
37		Передвижение одновременным одношажным ходом	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
38		Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
39		Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
40		Совершенствование лыжных ходов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
41		Спуск в низкой стойке. Торможение и поворот упором	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
42		Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2 км на результат	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
43		Подъем в гору скользящим шагом. Совершенствование лыжных ходов	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

44		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
45		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
46		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 4 км	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
47		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 5 км	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол»	Инструктаж по ТБ. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Спортивная игра	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
49		Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Спортивная игра	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
50		Техническая подготовка в игровых действиях: приемы и передачи на месте и в движении. Спортивная игра	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
51		Техническая подготовка в игровых действиях: приемы и передачи на месте и в движении. Спортивная игра	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
52		Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Спортивная игра	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

53		Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Спортивная игра	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
54		Игровая деятельность с использованием ранее разученных приемов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
55		Игровая деятельность с использованием ранее разученных приемов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»	Инструктаж по ТБ. Ведение и передачи	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
57		Техническая подготовка игровых действиях: ведение и передачи. Учебная игра	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
58		Техническая подготовка игровых действиях: ведение и передачи. Учебная игра	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
59		Техническая подготовка игровых действиях: приемы и броски на месте. Учебная игра	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
60		Техническая подготовка игровых действиях: в прыжке, после ведения Учебная игра	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
61		Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность с использование ранее разученных технических приемов	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

62	Прикладно-ориентированная физическая культура	Инструктаж ТБ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru
63		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
64		Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
65		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
66		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
67		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
68		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
		ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура. 5 класс учебник: А. П. Матвеев. – 13 издание, Москва: Просвещение, 2023 г.
- Физическая культура. 6 – 7 – е классы: учебник А. П. Матвеев. – 13 издание, Москва: Просвещение, 2023 г.
- Физическая культура, 8 – 9 классы: учебник для образоват. организаций В. И. Лях. – 5 – е изд. Москва: Просвещение, 2017 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

https://edsoo.ru/konstruktor-rabochih-programm/ конструктор рабочих программ

https://resh.edu.ru/ Российская электронная школа

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/ Российская электронная школа

https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture Тесты по физической культуре

https://testedu.ru/test/fizkultura/ Тесты по физической культуре

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061582

Владелец Дитина Анжелика Александровна

Действителен С 27.09.2024 по 27.09.2025