

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского
автономного округа-Югры

Департамент образования Администрации города Сургута
МБОУ лицей имени генерал-майора Хисматулина В. И.


РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
лицея

Протокол №11 от 31.05.2023

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Бекреева И.Л.

21.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором лицея имени
генерал-майора
Хисматулина В.И.

 Фисун С.В.

Приказ ЛХ-13-478/3
от 21.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9-х классов

Сургут 2023

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы 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[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5-8-х классах на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа, в 9-х классах – 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) в 5-8-х классах реализуются в 2023-2024 учебном году во внеурочной деятельности.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5-6 КЛАССЫ

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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 учащихся школы, 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 гимнастик 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.

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, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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 висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через

скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до сильной 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 неопредельными 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 «транспортёрке».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной

по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до сильной 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 неопредельными 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 ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

Универсальные познавательные 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.

Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

Универсальные учебные регулятивные 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);

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);

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

К концу обучения в 6 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);

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);

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

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом

индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять

правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год	Лекция	
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Лекция	
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5	0	0.5		описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта	Лекция	
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.5	0	0.5		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения	Лекция	
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0.5		определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения	Устный опрос	
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0.5		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы	Письменный контроль	
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»	Устный опрос	
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0.5		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения	Тестирование	
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки)	Практическая работа	
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5		составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения	Практическая работа	
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0.5		знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года	Устный опрос	
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0.5		разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле	Практическая работа	

2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0.5		измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий	Практическая работа	
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5		составляют дневник физической культуры	Письменный контроль	
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Устный опрос	
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула	Практическая работа	
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий	Практическая работа	
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания	Устный опрос	
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой	Практическая работа	
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	1		составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели	Практическая работа	
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп	Практическая работа	
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	Лекция	
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	1	0		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта)	Зачет	
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1		описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта	Практическая работа	
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1		определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»	Практическая работа	
3.12.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	3	1	2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка	Зачет; Практическая работа	
3.13.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	0	2		разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне	Практическая работа	

3.14.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах)	Практическая работа	
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	3	1	2		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км	Зачет; Практическая работа	
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0.5	0	0.5		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	Лекция	
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	1	1		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м	Зачет; Практическая работа	
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.5	0	0.5		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	Лекция	
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень	Практическая работа	
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0.5	0	0.5		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	Лекция	
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1		метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации	Практическая работа	
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	1	0		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	Зачет	
3.23.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0.5	0	0.5		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»	Лекция	
3.24.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции	Практическая работа	

3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	2		разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку	Практическая работа	
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	Практическая работа	
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;; разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке	Практическая работа	
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах)	Практическая работа	
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	0.5	0	0.5		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	Лекция	
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»	Практическая работа	
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	1	1		разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)	Зачет; Практическая работа	
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;	Практическая работа	
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	0.5	0	0.5		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	Лекция	
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)	Зачет; Практическая работа	

3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)	Зачет; Практическая работа		
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	Практическая работа		
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	Практическая работа		
3.38	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	Практическая работа		
3.39	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы	Практическая работа		
3.40..	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1		описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; разучивают технику обводки учебных конусов	Практическая работа; Тестирование		
Итого по разделу		52							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	16	0	16		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Зачет; Практическая работа; Тестирование		
Итого по разделу		20							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год	Лекция	

1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Лекция	
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5	0	0.5		описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта	Лекция	
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.5	0	0.5		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения	Лекция	
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0.5		определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения	Устный опрос	
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0.5		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы	Письменный контроль	
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»	Устный опрос	
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0.5		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения	Тестирование	
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки)	Практическая работа	
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5		составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения	Практическая работа	
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0.5		знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года	Устный опрос	
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0.5		разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле	Практическая работа	

2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0.5		измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий	Практическая работа	
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5		составляют дневник физической культуры	Письменный контроль	
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Устный опрос	
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула	Практическая работа	
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий	Практическая работа	
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания	Устный опрос	
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой	Практическая работа	
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	1		составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели	Практическая работа	
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп	Практическая работа	
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	Лекция	
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	1	0		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта)	Зачет	
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1		описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта	Практическая работа	
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1		определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»	Практическая работа	
3.12.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	3	1	2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка	Зачет; Практическая работа	
3.13.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	0	2		разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне	Практическая работа	

3.14.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах)	Практическая работа	
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	3	1	2		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км	Зачет; Практическая работа	
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0.5	0	0.5		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	Лекция	
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	1	1		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м	Зачет; Практическая работа	
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.5	0	0.5		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	Лекция	
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень	Практическая работа	
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0.5	0	0.5		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	Лекция	
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1		метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации	Практическая работа	
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	1	0		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	Зачет	
3.23.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0.5	0	0.5		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»	Лекция	
3.24.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции	Практическая работа	

3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	2		разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку	Практическая работа	
3.26.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона</i>	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	Практическая работа	
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;; разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке	Практическая работа	
3.28.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</i>	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах)	Практическая работа	
3.29.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</i>	0.5	0	0.5		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	Лекция	
3.30.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча</i>	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»	Практическая работа	
3.31.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</i>	2	1	1		разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)	Зачет; Практическая работа	
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе</i>	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;	Практическая работа	
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</i>	0.5	0	0.5		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	Лекция	
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу</i>	3	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)	Зачет; Практическая работа	

3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)	Зачет; Практическая работа		
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	Практическая работа		
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	Практическая работа		
3.38	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	Практическая работа		
3.39	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы	Практическая работа		
3.40..	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1		описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; разучивают технику обводки учебных конусов	Практическая работа; Тестирование		
Итого по разделу		52							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	16	0	16		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Зачет; Практическая работа; Тестирование		
Итого по разделу		20							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62					

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			
1.2	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	1	0	1	Моя школа, Сферум, РЭШ
1.3	Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	0	1	Моя школа, Сферум, РЭШ
1.4	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1	0	1	Моя школа, Сферум, РЭШ
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
2.2	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.	0.5	0	0.5	Моя школа, Сферум, РЭШ
2.3	Ведение дневника по физической культуре.	0.5	0	0.5	Моя школа, Сферум, РЭШ

2.4	Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки	0.5	0	0.5	Моя школа, Сферум, РЭШ
2.5	Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка	0.5	0	0.5	Моя школа, Сферум, РЭШ
2.6	Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.	0.5	0	0.5	Моя школа, Сферум, РЭШ
2.7	Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.	1	0	1	Моя школа, Сферум, РЭШ
2.8	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть	0.5	0	0.5	Моя школа, Сферум, РЭШ
2.9	Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	0.5	0	0.5	Моя школа, Сферум, РЭШ
2.10	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».	0.5	0	0.5	Моя школа, Сферум, РЭШ
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			Моя школа, Сферум, РЭШ

1.2	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.	3	0	3	Моя школа, Сферум, РЭШ
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	3	5	Моя школа, Сферум, РЭШ
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9	3	6	Моя школа, Сферум, РЭШ
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	3	3	Моя школа, Сферум, РЭШ
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	3	5	Моя школа, Сферум, РЭШ
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	3	7	Моя школа, Сферум, РЭШ
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	2	4	Моя школа, Сферум, РЭШ
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	4	6	Моя школа, Сферум, РЭШ, gto.ru
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.1	Способы самостоятельной деятельности	0.5	0	0,5	
Итого по разделу		0.5			
2.1	Знания о физической культуре	1	0	1	
Итого по разделу		1			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0.5	0	0,5	
Итого по разделу		0.5			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	4	2	4	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	4	2	4	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	4	2	4	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	3	6	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	3	8	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	25	4	25	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15	5	15	
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	68	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0			
1.2	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	0	1	Моя школа, Сферум, РЭШ
1.3	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	1	0	1	Моя школа, Сферум, РЭШ
1.4	Профессионально-прикладная физическая культура.	1	0	1	Моя школа, Сферум, РЭШ
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0			
2.2	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	Моя школа, Сферум, РЭШ
2.3	Банные процедуры как средство укрепления здоровья.	1	0	1	Моя школа, Сферум, РЭШ
2.4	Измерение функциональных резервов организма.	1	0	1	Моя школа, Сферум, РЭШ
2.5	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	2	0	2	Моя школа, Сферум, РЭШ
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная	0			

	деятельность				
1.2	Занятия физической культурой и режим питания.	1	0	1	Моя школа, Сферум, РЭШ
1.3	Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	0	1	Моя школа, Сферум, РЭШ
1.4	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	1	0	1	Моя школа, Сферум, РЭШ
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	3	5	Моя школа, Сферум, РЭШ
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9	3	6	Моя школа, Сферум, РЭШ
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	3	5	Моя школа, Сферум, РЭШ
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	3	5	Моя школа, Сферум, РЭШ
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	3	7	Моя школа, Сферум, РЭШ
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	2	4	Моя школа, Сферум, РЭШ
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	3	5	Моя школа, Сферум, РЭШ, gto.ru
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Водный инструктаж. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике	1	0	1		лекция
2.	Высокий старт, стартовый разгон, финиширование	1	0	1		Практическая работа
3.	Бег на короткие дистанции 30 м	1	1	0		Зачет
4.	Бег на короткие дистанции 60 м	1	0	1		Практическая работа
5.	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения 1000 м	1	1	0		Зачет
6.	Прыжок в длину с места в длину	1	0	1		Тестирование
7.	Метание мяча (150гр) с трех шагов разбега на результат	1	0	1		Практическая работа
8.	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол	1	0	1		Лекция

9.	Ведение баскетбольного мяча на месте. Повороты с мячом. Остановка прыжком	1	0	1		Практическая работа
10.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа
11.	Ловля и передача баскетбольного мяча на месте	1	0	1		Практическая работа
12.	Ведение мяча на месте и в движении. Челночный бег 3x10м	1	0	1		Тестирование
13.	Бросок баскетбольного мяча в кольцо двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическая работа
14.	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения	1	0	1		Практическая работа
15.	Бросок баскетбольного мяча в кольцо двумя руками от груди с места	1	1	0		Зачет
16.	Правила игры в стритбол. Учебная игра	1	0	1		Практическая работа

17.	Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры	1	0	1		Практическая работа
18.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной с места. Остановка катящегося мяча способом «наступления»	1	0	1		Практическая работа
19.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега по воротам	1	0	1		Практическая работа
20.	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1		Практическая работа
21.	Обводка мячом ориентиров (конусов)	1	1	0		Зачет
22.	Учебная игра в "Мини-футбол". Жесты судьи	1	0	1		Практическая работа
23.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	1	0	1		Практическая работа
24.	Элементы акробатики. Пресс	1	0	1		Тестирование

25.	Строевые упражнения. Отжимание в упоре лёжа	1	0	1		Тестирование
26.	Акробатический комплекс упражнений. Наклон вперед из положения стоя	1	0	1		Тестирование
27.	Элементы на низкой перекладине (м), элементы на бревне (д). Подтягивание в висе (м)	1	0	1		Тестирование
28.	Низкая перекладина. Подтягивание в висе лежа	1	0	1		Тестирование
29.	Гимнастическое бревно. Опорный прыжок через «козла»	1	0	1		Практическая работа
30.	Опорные прыжки на гимнастического "козла" с последующим спрыгиванием	1	0	1		Практическая работа
31.	Прыжки на скакалке на двух ногах	1	0	1		Практическая работа
32.	Техника безопасности в лыжной подготовке	1	0	1		Лекция
33.	Попеременный двухшажный ход	1	0	1		Практическая работа

34.	Одновременный бесшажный ход	1	0	1		Практическая работа
35.	Попеременный двухшажный ход	1	0	1		Практическая работа
36.	Одновременный ход	1	0	1		Практическая работа
37.	Подъём в гору «лесенкой»	1	1	0		Зачет
38.	Спуск с горы. Торможение "Плугом"	1	0	1		Практическая работа
39.	Преодоление подъёма, спуска и торможение	1	0	1		Практическая работа
40.	Лыжные гонки до 1 км	1	1	0		Зачет
41.	Техника безопасности в волейболе. Стойка игрока, перемещения	1	0	1		Практическая работа
42.	Передача мяча сверху двумя руками над собой	1	0	1		Практическая работа
43.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1	0	1		Практическая работа

44.	Передача мяча сверху двумя руками в парах	1	0	1		Практическая работа
45.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1	0	1		Практическая работа
46.	Передача мяча сверху двумя руками	1	1	0		Зачет
47.	Передача мяча снизу двумя руками	1	1	0		Зачет
48.	Нижняя прямая подача мяча	1	0	1		Практическая работа
49.	Подача мяча	1	1	0		Зачет
50.	Правила игры в пионербол, волейбол. Расстановка игроков на площадке	1	0	1		Практическая работа
51.	Передача мяча в парах, тройках. Нападающий удар	1	0	1		Практическая работа

52.	Учебная игра в пионербол. Жесты судьи	1	0	1		Практическая работа
53.	Двухсторонняя игра в волейбол	1	0	1		Практическая работа
54.	Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры в мини-футбол	1	0	1		Практическая работа
55.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной с места. Остановка катящегося мяча способом «наступления»	1	0	1		Практическая работа
56.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега по воротам	1	0	1		Практическая работа
57.	Передача мяча в парах, тройках накатом и навесом	1	0	1		Практическая работа
58.	Обводка мячом ориентиров (конусов)	1	1	0		Зачет
59.	Учебная игра в "Мини- футбол". Жесты судьи	1	0	1		Практическая работа
60.	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Бег на 400 м	1	0	1		Тестирование

61.	Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	1	0	1		Практическая работа
62.	Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	1	1	0		Зачет
63.	Метание мяча (150гр) с трёх шагов разбега на результат	1	0	1		Тестирование
64.	Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег	1	0	1		Практическая работа
65.	Эстафетный бег до 30 м	1	0	1		Практическая работа
66.	Бег на короткие дистанции 30 м	1	1	0		Зачет
67.	Бег на короткие дистанции 60 м	1	0	1		Тестирование
68.	Бег на длинные дистанции 1000 м	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	12	56		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№	Тема урока	Количество часов	Дата	Виды,
---	------------	------------------	------	-------

п/п		всего	контрольные работы	практические работы	изучения	формы контроля
1.	Водный инструктаж. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике	1	0	1		лекция
2.	Высокий старт, стартовый разгон, финиширование	1	0	1		Практическая работа
3.	Бег на короткие дистанции 30 м	1	1	0		Зачет
4.	Бег на короткие дистанции 60 м	1	0	1		Практическая работа
5.	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения 1000 м	1	1	0		Зачет
6.	Прыжок в длину с места в длину	1	0	1		Тестирование
7.	Метание мяча (150гр) с трех шагов разбега на результат	1	0	1		Практическая работа
8.	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол	1	0	1		Лекция
9.	Ведение баскетбольного мяча на месте. Повороты с мячом. Остановка прыжком	1	0	1		Практическая работа

10.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа
11.	Ловля и передача баскетбольного мяча на месте	1	0	1		Практическая работа
12.	Ведение мяча на месте и в движении. Челночный бег 3х10м	1	0	1		Тестирование
13.	Бросок баскетбольного мяча в кольцо двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическая работа
14.	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения	1	0	1		Практическая работа
15.	Бросок баскетбольного мяча в кольцо двумя руками от груди с места	1	1	0		Зачет
16.	Правила игры в стритбол. Учебная игра	1	0	1		Практическая работа
17.	Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры	1	0	1		Практическая работа

18.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной с места. Остановка катящегося мяча способом «наступления»	1	0	1		Практическая работа
19.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега по воротам	1	0	1		Практическая работа
20.	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1		Практическая работа
21.	Обводка мячом ориентиров (конусов)	1	1	0		Зачет
22.	Учебная игра в "Мини-футбол". Жесты судьи	1	0	1		Практическая работа
23.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	1	0	1		Практическая работа
24.	Элементы акробатики. Пресс	1	0	1		Тестирование
25.	Строевые упражнения. Отжимание в упоре лёжа	1	0	1		Тестирование

26.	Акробатический комплекс упражнений. Наклон вперед из положения стоя	1	0	1		Тестирование
27.	Элементы на низкой перекладине (м), элементы на бревне (д). Подтягивание в висе (м)	1	0	1		Тестирование
28.	Низкая перекладина. Подтягивание в висе лежа	1	0	1		Тестирование
29.	Гимнастическое бревно. Опорный прыжок через «козла»	1	0	1		Практическая работа
30.	Опорные прыжки на гимнастического "козла" с последующим спрыгиванием	1	0	1		Практическая работа
31.	Прыжки на скакалке на двух ногах	1	0	1		Практическая работа
32.	Техника безопасности в лыжной подготовке	1	0	1		Лекция
33.	Попеременный двухшажный ход	1	0	1		Практическая работа
34.	Одновременный бесшажный ход	1	0	1		Практическая работа

35.	Попеременный двухшажный ход	1	0	1		Практическая работа
36.	Одновременный ход	1	0	1		Практическая работа
37.	Подъём в гору «лесенкой»	1	1	0		Зачет
38.	Спуск с горы. Торможение "Плугом"	1	0	1		Практическая работа
39.	Преодоление подъёма, спуска и торможение	1	0	1		Практическая работа
40.	Лыжные гонки до 1 км	1	1	0		Зачет
41.	Техника безопасности в волейболе. Стойка игрока, перемещения	1	0	1		Практическая работа
42.	Передача мяча сверху двумя руками над собой	1	0	1		Практическая работа
43.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1	0	1		Практическая работа
44.	Передача мяча сверху двумя руками в парах	1	0	1		Практическая работа

45.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1	0	1		Практическая работа
46.	Передача мяча сверху двумя руками	1	1	0		Зачет
47.	Передача мяча снизу двумя руками	1	1	0		Зачет
48.	Нижняя прямая подача мяча	1	0	1		Практическая работа
49.	Подача мяча	1	1	0		Зачет
50.	Правила игры в пионербол, волейбол. Расстановка игроков на площадке	1	0	1		Практическая работа
51.	Передача мяча в парах, тройках. Нападающий удар	1	0	1		Практическая работа
52.	Учебная игра в пионербол. Жесты судьи	1	0	1		Практическая работа
53.	Двухсторонняя игра в волейбол	1	0	1		Практическая работа

54.	Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры в мини-футбол	1	0	1		Практическая работа
55.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной с места. Остановка катящегося мяча способом «наступления»	1	0	1		Практическая работа
56.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега по воротам	1	0	1		Практическая работа
57.	Передача мяча в парах, тройках накатом и навесом	1	0	1		Практическая работа
58.	Обводка мячом ориентиров (конусов)	1	1	0		Зачет
59.	Учебная игра в "Мини-футбол". Жесты судьи	1	0	1		Практическая работа
60.	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Бег на 400 м	1	0	1		Тестирование
61.	Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	1	0	1		Практическая работа
62.	Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	1	1	0		Зачет

63.	Метание мяча (150гр) с трёх шагов разбега на результат	1	0	1		Тестирование
64.	Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег	1	0	1		Практическая работа
65.	Эстафетный бег до 30 м	1	0	1		Практическая работа
66.	Бег на короткие дистанции 30 м	1	1	0		Зачет
67.	Бег на короткие дистанции 60 м	1	0	1		Тестирование
68.	Бег на длинные дистанции 1000 м	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	12	56		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Водный инструктаж. Техника безопасности на занятиях по	1	0	1	01-02.09	Моя школа, Сферум, РЭШ

	лёгкой атлетике					
2	Высокий старт, стартовый разгон, финиширование	1	0	1	04-09.09	Моя школа, Сферум, РЭШ
3	Бег на короткие дистанции 30 м	1	1	0	04-09.09	Моя школа, Сферум, РЭШ
4	Бег на короткие дистанции 60 м	1	0	1	11-16.09	Моя школа, Сферум, РЭШ
5	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения 1000 м	1	1	0	11-16.09	Моя школа, Сферум, РЭШ
6	Прыжок в длину с места в длину	1	1	0	18-23.09	Моя школа, Сферум, РЭШ
7	Метание мяча (150гр) с трех шагов разбега на результат	1	0	1	18-23.09	Моя школа, Сферум, РЭШ
8	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол	1	0	1	25-30.09	Моя школа, Сферум, РЭШ
9	Ведение	1	0	1	25-30.09	Моя школа, Сферум, РЭШ

	баскетбольного мяча на месте. Повороты с мячом. Остановка прыжком					
10	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	02-07.10	Моя школа, Сферум, РЭШ
11	Ловля и передача баскетбольного мяча наместе	1	0	1	02-07.10	Моя школа, Сферум, РЭШ
12	Ведение мяча на месте и в движении. Челночный бег 3x10м	1	0	1	09-14.10	Моя школа, Сферум, РЭШ
13	Бросок баскетбольного мяча в кольцо двумя руками от груди с места	1	0	1	09-14.10	Моя школа, Сферум, РЭШ
14	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения	1	0	1	16-21.10	Моя школа, Сферум, РЭШ
15	Бросок баскетбольного мяча в кольцо	1	1	0	16-21.10	Моя школа, Сферум, РЭШ

	двумя руками от груди с места					
16	Сочетание элементов: ведение-передача-бросок мяча	1	0	1	23-27.10	Моя школа, Сферум, РЭШ
17	Правила игры в стритбол. Учебная игра	1	0	1	23-27.10	Моя школа, Сферум, РЭШ
18	Правила игры в стритбол. Учебная игра	1	0	1	06-11.11	Моя школа, Сферум, РЭШ
19	Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры	1	0	1	06-11.11	Моя школа, Сферум, РЭШ
20	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной с места. Остановка катящегося мяча способом «наступания»	1	0	1	13-18.11	Моя школа, Сферум, РЭШ
21	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	13-18.11	Моя школа, Сферум, РЭШ
22	Обводка мячом ориентиров	1	1	0	20-25.11	Моя школа, Сферум, РЭШ

	(конусов)					
23	Учебная игра в "Мини-футбол". Жесты судьбы	1	0	1	20-25.11	Моя школа, Сферум, РЭШ
24	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	1	0	1	27-02.12	Моя школа, Сферум, РЭШ
25	Элементы акробатики	1	0	1	27-02.12	Моя школа, Сферум, РЭШ
26	Элементы акробатики. Пресс	1	0	1	04-09.12	Моя школа, Сферум, РЭШ
27	Строевые упражнения. Отжимание в упоре лёжа	1	0	1	04-09.12	Моя школа, Сферум, РЭШ
28	Акробатический комплекс упражнений. Наклон вперед из положения стоя	1	0	1	11-16.12	Моя школа, Сферум, РЭШ
29	Элементы на низкой перекладине (м), элементы на бревне (д).	1	0	1	11-16.12	Моя школа, Сферум, РЭШ

	Подтягивание в висе (м)					
30	Низкая перекладина. Подтягивание в висе лежа	1	0	1	18-23.12	Моя школа, Сферум, РЭШ
31	Гимнастическое бревно. Опорный прыжок через «козла»	1	0	1	18-23.12	Моя школа, Сферум, РЭШ
32	Опорные прыжки на гимнастического "козла" с последующим спрыгиванием	1	0	1	25-30.12	Моя школа, Сферум, РЭШ
33	Прыжки на скакалке на двух ногах	1	0	1	25-30.12	Моя школа, Сферум, РЭШ
34	Техника безопасности в волейболе. Стойка игрока, перемещения	1	0	1	09.01-13.01	Моя школа, Сферум, РЭШ
35	Передача мяча сверху двумя руками над собой	1	0	1	09.01-13.01	Моя школа, Сферум, РЭШ
36	Передача мяча снизу двумя	1	0	1	15.01-20.01	Моя школа, Сферум, РЭШ

	руками над собой					
37	Передача мяча сверху двумя руками в парах	1	0	1	15.01-20.01	Моя школа, Сферум, РЭШ
38	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1	0	1	22.01-27.01	Моя школа, Сферум, РЭШ
39	Передача мяча сверху двумя руками	1	1	0	22.01-27.01	Моя школа, Сферум, РЭШ
40	Передача мяча снизу двумя руками	1	1	0	29.01-03.02	Моя школа, Сферум, РЭШ
41	Нижняя прямая подача мяча	1	0	1	29.01-03.02	Моя школа, Сферум, РЭШ
42	Подача мяча	1	1	0	05.02-10.02	Моя школа, Сферум, РЭШ
43	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке	1	0	1	05.02-10.02	Моя школа, Сферум, РЭШ
44	Передача мяча в парах, тройках. Нападающий удар	1	0	1	12.02-17.02	Моя школа, Сферум, РЭШ
45	Передача мяча в парах, тройках. Нападающий удар	1	0	1	12.02-17.02	Моя школа, Сферум, РЭШ

46	Двухсторонняя игра в волейбол	1	0	1	19.02-24.02	Моя школа, Сферум, РЭШ
47	Двухсторонняя игра в волейбол	1	0	1	26.02-02.03	Моя школа, Сферум, РЭШ
48	Техника безопасности и в лыжной подготовке	1	0	1	26.02-02.03	Моя школа, Сферум, РЭШ
49	Попеременный двухшажный ход	1	0	1	04.03-09.03	Моя школа, Сферум, РЭШ
50	Одновременный бесшажный ход	1	0	1	04.03-09.03	Моя школа, Сферум, РЭШ
51	Подъём в гору «лесенкой»	1	1	0	11.03-16.03	Моя школа, Сферум, РЭШ
52	Спуск с горы. Торможение "Плугом"	1	0	1	11.03-16.03	Моя школа, Сферум, РЭШ
53	Лыжные гонки до 2 км	1	1	0	18.03-23.03	Моя школа, Сферум, РЭШ
54	Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры в мини-футбол	1	0	1	18.03-23.03	Моя школа, Сферум, РЭШ
55	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной с места.	1	0	1	25.03-30.03	Моя школа, Сферум, РЭШ

	Остановка катящегося мяча способом «наступания»					
56	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега по воротам	1	0	1	25.03-30.03	Моя школа, Сферум, РЭШ
57	Передача мяча в парах, тройках накатом и навесом	1	0	1	01.04-06.04	Моя школа, Сферум, РЭШ
58	Обводка мячом ориентиров (конусов)	1	1	0	01.04-06.04	Моя школа, Сферум, РЭШ
59	Учебная игра в "Мини-футбол". Жесты судьи	1	0	1	08.04-13.04	Моя школа, Сферум, РЭШ
60	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Бег на 400 м	1	0	1	08.04-13.04	Моя школа, Сферум, РЭШ
61	Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	1	0	1	15.04-20.04	Моя школа, Сферум, РЭШ

62	Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	1	1	0	15.04-20.04	Моя школа, Сферум, РЭШ
63	Метание мяча (150гр) с трёх шагов разбега на результат	1	0	1	22.04-27.04	Моя школа, Сферум, РЭШ
64	Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег	1	0	1	22.04-27.04	Моя школа, Сферум, РЭШ
65	Эстафетный бег до 30 м	1	0	1	29.04-04.05	Моя школа, Сферум, РЭШ
66	Бег на короткие дистанции 30 м	1	1	0	06.05-11.05	Моя школа, Сферум, РЭШ
67	Бег на короткие дистанции 60 м	1	0	1	13.05-18.05	Моя школа, Сферум, РЭШ
68	Бег на длинные дистанции 1500 м	1	0	1	20.05-25.05	Моя школа, Сферум, РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	13	55		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Акробатические комбинации	1	0	1		
2	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1		
3	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1		
4	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1		
5	Бег на короткие дистанции	1	0	1		
6	Бег на средние дистанции	1	0	1		
7	Бег на длинные дистанции	1	0	1		
8	Прыжки в длину с разбега	1	0	1		
9	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1		
10	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1		
11	Торможение боковым скольжением	1	0	1		
12	Повороты с мячом на месте	1	0	1		
13	Повороты с мячом на месте	1	0	1		
14	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1		
15	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1		
16	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1		
17	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1		
18	Бросок мяча в корзину двумя	1	0	1		

	руками в прыжке					
19	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1		
20	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1		
21	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1		
22	Прямой нападающий удар	1	0	1		
23	Прямой нападающий удар	1	0	1		
24	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1		
25	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1		
26	Тактические действия в защите	1	0	1		
27	Тактические действия в защите	1	0	1		
28	Тактические действия в нападении	1	0	1		
29	Тактические действия в нападении	1	0	1		
30	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		
31	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		
32	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	1		
33	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		
34	Правила игры в мини-футбол	1	0	1		
35	Правила игры в мини-футбол	1	0	1		
36	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1		

37	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1		
38	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1		
39	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1		
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1		
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1		
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	1		
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	1		
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1		
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1		
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	1		

47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	1		
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1		
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1		
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок	1	0	1		

	в длину с места толчком двумя ногами					
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1		
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1		
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1		
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	1		

	Челночный бег 3*10м					
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1		
66	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	0	1		
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	0	1		
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Водный инструктаж. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике	1	0	1	01-02.09	Моя школа, Сферум, РЭШ
2	Высокий старт, стартовый разгон, финиширование	1	0	1	04-09.09	Моя школа, Сферум, РЭШ
3	Бег на короткие дистанции 30 м	1	1	0	04-09.09	Моя школа, Сферум, РЭШ
4	Бег на короткие дистанции 60 м	1	0	1	11-16.09	Моя школа, Сферум, РЭШ
5	Бег на длинные дистанции сравномерной скоростью передвижения 2000 м	1	1	0	11-16.09	Моя школа, Сферум, РЭШ
6	Прыжок в длину с места в длину	1	1	0	18-23.09	Моя школа, Сферум, РЭШ
7	Метание мяча (150гр) с трехшагов разбега на результат	1	0	1	18-23.09	Моя школа, Сферум, РЭШ
8	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол	1	0	1	25-30.09	Моя школа, Сферум, РЭШ
9	Ведение баскетбольного мяча на месте. Повороты с мячом. Остановка прыжком	1	0	1	25-30.09	Моя школа, Сферум, РЭШ
10	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	02-07.10	Моя школа, Сферум, РЭШ
11	Ловля и передача баскетбольного мяча на месте	1	0	1	02-07.10	Моя школа, Сферум, РЭШ
12	Ведение мяча на месте и в движении.	1	0	1	09-14.10	Моя школа, Сферум, РЭШ

	Челночный бег 3x10м					
13	Бросок баскетбольного мяча в кольцо двумя руками от груди с места	1	0	1	09-14.10	Моя школа, Сферум, РЭШ
14	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения	1	0	1	16-21.10	Моя школа, Сферум, РЭШ
15	Бросок баскетбольного мяча в кольцо двумя руками от груди с места	1	1	0	16-21.10	Моя школа, Сферум, РЭШ
16	Сочетание элементов: ведение-передача-бросок мяча	1	0	1	23-27.10	Моя школа, Сферум, РЭШ
17	Правила игры в стритбол. Учебная игра	1	0	1	23-27.10	Моя школа, Сферум, РЭШ
18	Правила игры в стритбол. Учебная игра	1	0	1	06-11.11	Моя школа, Сферум, РЭШ
19	Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры	1	0	1	06-11.11	Моя школа, Сферум, РЭШ
20	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной с места. Остановка катящегося мяча способом «наступления»	1	0	1	13-18.11	Моя школа, Сферум, РЭШ
21	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	13-18.11	Моя школа, Сферум, РЭШ
22	Обводка мячом ориентиров (конусов)	1	1	0	20-25.11	Моя школа, Сферум, РЭШ
23	Учебная игра в "Мини-футбол". Жесты судьи	1	0	1	20-25.11	Моя школа, Сферум, РЭШ
24	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	1	0	1	27-02.12	Моя школа, Сферум, РЭШ
25	Элементы акробатики	1	0	1	27-02.12	Моя школа, Сферум, РЭШ
26	Элементы акробатики. Пресс	1	0	1	04-09.12	Моя школа, Сферум, РЭШ
27	Строевые упражнения. Отжимание в упоре лёжа	1	0	1	04-09.12	Моя школа, Сферум, РЭШ
28	Акробатический комплекс упражнений. Наклон вперед из положения стоя	1	0	1	11-16.12	Моя школа, Сферум, РЭШ
29	Элементы на низкой перекладине (м), элементы на бревне (д). Подтягивание в висе (м)	1	0	1	11-16.12	Моя школа, Сферум, РЭШ
30	Низкая перекладина.	1	0	1	18-23.12	Моя школа,

	Подтягивание в висе лежа					Сферум, РЭШ
31	Гимнастическое бревно.Опорный прыжок через «козла»	1	0	1	18-23.12	Моя школа, Сферум, РЭШ
32	Опорные прыжки на гимнастического "козла" споследующим спрыгиванием	1	0	1	25-30.12	Моя школа, Сферум, РЭШ
33	Прыжки на скакалке на двух ногах	1	0	1	25-30.12	Моя школа, Сферум, РЭШ
34	Техника безопасности в волейболе. Стойка игрока,перемещения	1	0	1	09.01-13.01	Моя школа, Сферум, РЭШ
35	Передача мяча сверху двумяруками над собой	1	0	1	09.01-13.01	Моя школа, Сферум, РЭШ
36	Передача мяча снизу двумяруками над собой	1	0	1	15.01-20.01	Моя школа, Сферум, РЭШ
37	Передача мяча сверху двумяруками в парах	1	0	1	15.01-20.01	Моя школа, Сферум, РЭШ
38	Передача мяча снизу двумяруками над собой	1	0	1	22.01-27.01	Моя школа, Сферум, РЭШ
39	Передача мяча сверху двумя руками	1	1	0	22.01-27.01	Моя школа, Сферум, РЭШ
40	Передача мяча снизу двумя руками	1	1	0	29.01-03.02	Моя школа, Сферум, РЭШ
41	Нижняя прямая подача мяча	1	0	1	29.01-03.02	Моя школа, Сферум, РЭШ
42	Подача мяча	1	1	0	05.02-10.02	Моя школа, Сферум, РЭШ
43	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке	1	0	1	05.02-10.02	Моя школа, Сферум, РЭШ
44	Передача мяча в парах, тройках. Нападающий удар	1	0	1	12.02-17.02	Моя школа, Сферум, РЭШ
45	Передача мяча в парах, тройках. Нападающий удар	1	0	1	12.02-17.02	Моя школа, Сферум, РЭШ
46	Двухсторонняя игра в волейбол	1	0	1	19.02-24.02	Моя школа, Сферум, РЭШ
47	Двухсторонняя игра вволейбол	1	0	1	26.02-02.03	Моя школа, Сферум, РЭШ
48	Техника безопасности в лыжной подготовке	1	0	1	26.02-02.03	Моя школа, Сферум, РЭШ
49	Попеременный двухшажный ход	1	0	1	04.03-09.03	Моя школа, Сферум, РЭШ
50	Одновременный бесшажный ход	1	0	1	04.03-09.03	Моя школа, Сферум, РЭШ
51	Подъём в гору «лесенкой»	1	1	0	11.03-16.03	Моя школа, Сферум, РЭШ

52	Спуск с горы. Торможение"Плугом"	1	0	1	11.03-16.03	Моя школа, Сферум, РЭШ
53	Лыжные гонки до 3км или 5км	1	1	0	18.03-23.03	Моя школа, Сферум, РЭШ
54	Техника безопасности на занятиях футболом. Правилаигры в мини- футбол	1	0	1	18.03-23.03	Моя школа, Сферум, РЭШ
55	Удар по неподвижному мячувнутренней стороной с места. Остановка катящегося мяча способом «наступания»	1	0	1	25.03-30.03	Моя школа, Сферум, РЭШ
56	Удар по неподвижному мячувнутренней стороной стопы с небольшого разбега по воротам	1	0	1	25.03-30.03	Моя школа, Сферум, РЭШ
57	Передача мяча в парах, тройках накатом и навесом	1	0	1	01.04-06.04	Моя школа, Сферум, РЭШ
58	Обводка мячом ориентиров(конусов)	1	1	0	01.04-06.04	Моя школа, Сферум, РЭШ
59	Учебная игра в "Мини-футбол". Жесты судьи	1	0	1	08.04-13.04	Моя школа, Сферум, РЭШ
60	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.Бег на 400 м	1	0	1	08.04-13.04	Моя школа, Сферум, РЭШ
61	Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	1	0	1	15.04-20.04	Моя школа, Сферум, РЭШ
62	Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	1	1	0	15.04-20.04	Моя школа, Сферум, РЭШ
63	Метание мяча (150гр) с трёхшагов разбега на результат	1	0	1	22.04-27.04	Моя школа, Сферум, РЭШ
64	Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег	1	0	1	22.04-27.04	Моя школа, Сферум, РЭШ
65	Эстафетный бег до 30 м	1	0	1	29.04-04.05	Моя школа, Сферум, РЭШ
66	Бег на короткие дистанции 30 м	1	1	0	06.05-11.05	Моя школа, Сферум, РЭШ
67	Бег на короткие дистанции 60 м	1	0	1	13.05-18.05	Моя школа, Сферум, РЭШ
68	Бег на длинные дистанции 2000 м	1	0	1	20.05-25.05	Моя школа, Сферум, РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	13	55		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-6-7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций по редакцией М.Я.Вилинского Москва «Просвещение» 2021

Физическая культура, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебно-методический комплект по физической культуре для 5-7 классов общеобразовательных организаций 2021г

Учебно-методический комплект по физической культуре для 8-9 классов общеобразовательных организаций 2021г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Образовательная платформа "РЭШ", «Сферум»

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи, лыжный инвентарь, гимнастические и легкоатлетические снаряды

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

Интерактивная доска, измерительные приборы и снаряды.