

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области

Муниципальное образование «Неклиновский район»

МБОУ Советинская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

П.М.Кучеренко
Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УВР**

Л.И.Челленюк
Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Г.И.Ашихман
Приказ №139 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3165698)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

слобода Советка 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий

оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 476 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «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. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по

наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и

ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	12			

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	91	

6 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	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	86	

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	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	88	

8 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	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	6			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	10			

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		101	10	90	

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	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	9			

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	7	56	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по ТБ. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Высокий старт	1	0	0	05.09.2023	
2	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Развитие скоростных способностей Низкий старт, стартовый разбег.	1	0	1	06.09.2023	
3	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе Спринтерский бег. Стартовый разгон	1	0	1	07.09.2023	

4	Спринтерский бег. Высокий старт	1	0	1	12.09.2023	
5	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека Техника низкого старта	1	0	1	13.09.2023	
6	Физическая подготовка нормативных требований комплекса ГТО КДП-«30м.»	1	1	0	14.09.2023	
7	Знакомство с историей древних Олимпийских игр Спринтерский бег. Финальное усилие	1	0	1	19.09.2023	
8	Физическая подготовка нормативных требований комплекса ГТО КДП«60м.»	1	0	1	20.09.2023	
9	Режим дня и его значение для современного школьника Бег 2 x 200м с ускорением Метание мяча в неподвижную мишень	1	0	1	21.09.2023	
10	Самостоятельное составление	1	0	1	26.09.2023	

	индивидуального режима дня Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов;					
11	Физическая подготовка нормативных требований комплекса ГТО КДП «Метание малого мяча на дальность»	1	1	0	27.09.2023	
12	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения	1	0	1	28.09.2023	
13	Физическая подготовка нормативных требований комплекса ГТО КДП- «Челночный бег 3x10м»	1	0	1	03.10.2023	
14	Физическая подготовка нормативных требований комплекса ГТО КДП «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	1	0	04.10.2023	
15	Физическая подготовка нормативных требований комплекса ГТО КДП -«Прыжок	1	0	1	05.10.2023	

	в длину с места».					
16	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Кроссовая подготовка Развитие выносливости	1	0	1	10.10.2023	
17	Измерение индивидуальных показателей физического развития Переменный бег.	1	0	1	11.10.2023	
18	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Развитие координационных способностей	1	0	1	12.10.2023	
19	Организация и проведение самостоятельных занятий Кроссовая подготовка Развитие координационных способностей	1	0	1	17.10.2023	
20	Физическая подготовка нормативных требований комплекса ГТО КДП -«1000 метров»	1	1	0	18.10.2023	
21	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы Преодоление препятствий	1	0	1	19.10.2023	

22	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции..	1	0	1	24.10.2023	
23	Ведение дневника физической культуры Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	25.10.2023	
24	Знакомство с понятием физкультурно-оздоровительная деятельность Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции Развитие скоростных способностей	1	0	1	26.10.2023	
25	Упражнения утренней зарядки Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции Развитие скоростных способностей	1	0	1	07.11.2023	
26	Упражнения дыхательной и	1	0	1	08.11.2023	

	зрительной гимнастики Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции Развитие выносливости					
27	Водные процедуры после утренней зарядки Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции Развитие выносливости	1	0	1	09.11.2023	
28	Инструктаж ТБ по баскетболу Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения	1	0	1	14.11.2023	
29	Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения	1	0	1	15.11.2023	
30	Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	1	0	1	16.11.2023	
31	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	21.11.2023	

	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении					
32	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника	1	0	1	22.11.2023	
33	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника	1	0	1	23.11.2023	
34	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1	0	1	28.11.2023	
35	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1	0	1	29.11.2023	
36	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости, ведущей и не ведущей рукой	1	0	1	30.11.2023	
37	Ведение мяча с изменением направления движения и	1	0	1	05.12.2023	

	скорости, ведущей и не ведущей рукой					
38	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	06.12.2023	
39	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	07.12.2023	
40	Броски одной и двумя руками с места и в движении, расстояние до корзины 3,6м.	1	0	1	12.12.2023	
41	Броски одной и двумя руками с места и в движении, расстояние до корзины 3,6м.	1	0	1	13.12.2023	
42	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок в корзину	1	0	1	14.12.2023	
43	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок в корзину	1	0	1	19.12.2023	
44	Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	1	0	1	20.12.2023	
45	Ранее разученные технические действия с мячом Тактика свободного нападения	1	0	1	21.12.2023	

46	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Тактические действия.	1	0	1	26.12.2023	
47	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Тактические действия.	1	0	1	27.12.2023	
48	Инструктаж ТБ по гимнастике. Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения на формирование телосложение	1	0	1	28.12.2023	
49	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	10.01.2024	
50	Перестроение дроблением и сведением;. Физическая подготовка нормативных требований комплекса ГТО КДП –«Пресс за 1 мин»	1	0	1	11.01.2024	
51	Физическая подготовка нормативных требований комплекса ГТО КДП	1	1	0	16.01.2024	

	«Наклон». Упражнения с гимнаст. скамейкой, на гимнаст. бревне, стенке, перекладине					
52	Упражнения на развитие координации. Кувырок вперед, кувырок назад в группировке	1	0	1	17.01.2024	
53	Кувырок вперед ноги "скрестно"	1	0	1	18.01.2024	
54	Кувырок вперед ноги "скрестно"	1	0	1	23.01.2024	
55	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках «Мост» из положения, лежа, (с помощью) на спине	1	0	1	24.01.2024	
56	Физическая подготовка нормативных требований комплекса ГТО КДП -«Подтягивания	1	0	1	25.01.2024	
57	Опорный прыжок. Вскок в упор присев соскок прогнувшись. Техника напрыгивания и спрыгивания	1	0	1	30.01.2024	
58	Физическая подготовка нормативных требований комплекса ГТО КДП –«Сгибание разгибание рук в	1	1	0	31.01.2024	

	упоре». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне					
59	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	01.02.2024	
60	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	06.02.2024	
61	Инструктаж по ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения	1	0	1	07.02.2024	
62	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1	0	1	08.02.2024	
63	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1	0	1	13.02.2024	
64	Комбинация из освоенных элементов техники	1	0	1	14.02.2024	

	передвижений, перемещений					
65	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1	15.02.2024	
66	Развитие координационных способностей	1	0	1	20.02.2024	
67	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	1	21.02.2024	
68	Передачи мяча через сетку различными приемами.	1	0	1	22.02.2024	
69	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	27.02.2024	
70	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	0	1	28.02.2024	
71	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	0	1	29.02.2024	
72	Тактика свободного нападения Прием, передача, удар	1	0	1	05.03.2024	
73	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	1	0	1	06.03.2024	

74	Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	07.03.2024	
75	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	1	0	1	12.03.2024	
76	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу	1	0	1	13.03.2024	
77	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение футбольного мяча	1	0	1	14.03.2024	
78	Обводка мячом ориентиров	1	0	1	19.03.2024	
79	Инструктаж ТБ. Техника низкого старта Самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом	1	0	1	20.03.2024	
80	Физическая подготовка нормативных требований комплекса ГТО КДП- «30 м» Бег с ускорением от 30 до 40 м совершенствование.	1	1	0	21.03.2024	

81	Физическая подготовка нормативных требований комплекса ГТО КДП- «60 м.»	1	1	0	02.04.2024	
82	Прыжок в длину с места; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	0	1	03.04.2024	
83	Физическая подготовка нормативных требований комплекса ГТО КДП-«Прыжок в длину с места»	1	0	1	04.04.2024	
84	Физическая подготовка нормативных требований комплекса ГТО КДП -«Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега»	1	1	0	09.04.2024	
85	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения Метание малого мяча на дальность	1	0	1	10.04.2024	
86	Физическая подготовка нормативных требований	1	0	1	11.04.2024	

	комплекса ГТО КДП -«Метание мяча на дальность»					
87	Метание мяча в горизонтальную цель (1x1) с 6-8м.; в вертикальную цель (1x1) с 6-8м	1	0	1	16.04.2024	
88	Развитие координационных способностей Челночный бег с изменением направления, перемещения	1	0	1	17.04.2024	
89	Развитие координационных способностей Челночный бег с изменением направления, перемещения	1	0	1	18.04.2024	
90	Физическая подготовка нормативных требований комплекса ГТО КДП -«Челночный бег 3x10»	1	0	1	23.04.2024	
91	Развитие скоростных способностей Бег с максимальной скоростью 2 –3 х от 15-30м.	1	0	1	24.04.2024	
92	Развитие скоростных способностей Бег с максимальной скоростью 2 –3 х от 15-30м.	1	0	1	25.04.2024	

93	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости Уметь бежать длительное время.	1	0	1	30.04.2024	
94	Развитие выносливости Уметь бежать длительное время.	1	0	1	02.05.2024	
95	Развитие выносливости Уметь бежать длительное время.	1	0	1	07.05.2024	
96	Физическая подготовка нормативных требований комплекса ГТО КДП- «1000 м»	1	1	0	08.05.2024	
97	Развитие координационных способностей Бег с преодолением препятствий	1	0	1	14.05.2024	
98	Развитие координационных способностей Бег с преодолением препятствий	1	0	1	15.05.2024	
99	Развитие координационных способностей Бег с преодолением препятствий	1	0	1	16.05.2024	
100	Развитие координационных способностей Бег с преодолением препятствий	1	0	1	21.05.2024	
101	Кроссовая подготовка. Бег до 10 мин.	1	0	1	22.05.2024	

102	Кроссовая подготовка. Бег до 10 мин.	1	0	1	23.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	18	83		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по ТБ. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр.	1	0	0	01.09.2023	
2	Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1	0	1	04.09.2023	
3	Спринтерский бег. Высокий старт, стартовый разгон.	1	0	1	05.09.2023	
4	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	08.09.2023	
5	Техника низкого старта. Беговые упражнения Подготовка к ГТО	1	1	0	11.09.2023	

	КДП №1-«30м.»					
6	Спринтерский бег. Финальное усилие. Составление дневника физической культуры	1	0	1	12.09.2023	
7	Подготовка к ГТО КДП №2-«60 м.» . Правила развития физических качеств.	1	0	1	15.09.2023	
8	Развитие скоростной выносливости. Бег 2 x 200м с ускорением	1	0	1	18.09.2023	
9	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	0	1	19.09.2023	
10	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1	0	1	22.09.2023	
11	Подготовка к ГТО КДП № 3- «Метание мяча на дальность» Правила измерения показателей	1	0	1	25.09.2023	

	физической подготовленности					
12	Подготовка к ГТО КДП № 4- «Челночный бег 3х10м»	1	0	1	26.09.2023	
13	КДП № 5- «Прыжок в длину с разбега»	1	0	1	29.09.2023	
14	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	02.10.2023	
15	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой КДП № 6-«Прыжок в высоту»	1	0	1	03.10.2023	
16	Подготовка к ГТО КДП № 7- «Прыжок в длину с места»	1	1	0	06.10.2023	
17	Кроссовая подготовка . Переменный бег	1	0	1	09.10.2023	
18	КДП № 8- « 300м -д 500м- ю» Физическая подготовка человека	1	0	1	10.10.2023	

19	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	0	1	13.10.2023	
20	Подготовка к ГТО КДП № 9- «1000 метров»	1	1	0	16.10.2023	
21	Кроссовая подготовка . Преодоление препятствий.	1	0	1	17.10.2023	
22	КДП № 10-«1500 метров»	1	0	1	20.10.2023	
23	Кроссовая подготовка. Преодоление вертикальных препятствий.	1	0	1	23.10.2023	
24	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	0	24.10.2023	
25	. Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	27.10.2023	
26	Инструктаж ТБ по баскетболу. Основные правила игры.	1	0	1	07.11.2023	

27	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	0	1	10.11.2023	
28	Технические действия баскетболиста без мяча	1	0	1	13.11.2023	
29	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	0	1	14.11.2023	
30	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	0	1	17.11.2023	
31	Ловля и передача мяча	1	0	1	20.11.2023	
32	Ловля и передача мяча	1	0	1	21.11.2023	
33	Техника ведения мяча	1	0	1	24.11.2023	
34	Техника ведения мяча	1	0	1	27.11.2023	
35	Техника броска мяча	1	0	1	28.11.2023	
36	«Штрафной бросок»	1	0	1	01.12.2023	
37	«Штрафной бросок»	1	0	1	04.12.2023	
38	Бросок в прыжке	1	0	1	05.12.2023	
39	Техника бросков мяча в	1	0	1	08.12.2023	

	движении					
40	Техника бросков мяча в движении	1	0	1	11.12.2023	
41	КДП №11 - «Техника бросков мяча».	1	1	0	12.12.2023	
42	Техника владения мячом.	1	0	1	15.12.2023	
43	Тактика свободного нападения	1	0	1	18.12.2023	
44	Тактика позиционного нападения	1	0	1	19.12.2023	
45	Нападение быстрым прорывом.	1	0	1	22.12.2023	
46	Нападение быстрым прорывом	1	0	1	25.12.2023	
47	Игровые задания. Тактические действия.	1	0	1	26.12.2023	
48	Игровые задания. Тактические действия.	1	0	1	29.12.2023	
49	Инструктаж ТБ по гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1	12.01.2024	
50	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих	1	1	0	15.01.2024	

	упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне Подготовка к ГТО КДП №12 «Пресс за 1 мин»					
51	Упражнения на низком гимнастическом бревне Подготовка к ГТО КДП №13 «Наклон»	1	0	0	16.01.2024	
52	Акробатические упражнения. Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	1	0	1	19.01.2024	
53	Акробатические слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	1	0	1	22.01.2024	
54	КДП №14 «Акробатические упражнения». Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	23.01.2024	
55	Подготовка к ГТО КДП №15 «Подтягивания». Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	1	0	26.01.2024	

56	КДП №16-«Опорный прыжок»	1	0	1	29.01.2024	
57	Подготовка к ГТО КДП №17 «Отжимания». Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	1	30.01.2024	
58	Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	0	1	02.02.2024	
59	Упражнения ритмической гимнастики КДП №18 «Прыжки со скакалкой»	1	0	1	05.02.2024	
60	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	06.02.2024	
61	КДП №19 «Лазание по канату». Висы и упоры на невысокой	1	1	0	09.02.2024	

	гимнастической перекладине					
62	Инструктаж по ТБ игры в волейбол. Возрождение Олимпийских игр.	1	0	1	12.02.2024	
63	Стойки, передвижения приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1	0	1	13.02.2024	
64	Освоение техники приема и передач мяча.	1	0	1	16.02.2024	
65	Освоение техники приема и передач мяча Игровые действия в волейболе.	1	0	1	19.02.2024	
66	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	20.02.2024	
67	Владение мячом в высокой, средней, низкой стойке	1	0	1	26.02.2024	
68	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	1	0	1	27.02.2024	
69	Освоение техники нижней прямой подачи с расстояния 3-	1	0	1	01.03.2024	

	6 м. от сетки; 6 м от сетки					
70	КДП № - 20 «Нижняя подача мяча»	1	0	1	04.03.2024	
71	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	05.03.2024	
72	Освоение техники нападающего удара	1	0	1	11.03.2024	
73	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	0	1	12.03.2024	
74	КДП № 21-«Тактика игры»	1	0	1	15.03.2024	
75	Освоение тактики игры. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	1	18.03.2024	
76	Освоение тактики игры. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	1	19.03.2024	
77	Инструктаж ТБ. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	22.03.2024	
78	Техника высокого, низкого старта	1	0	1	01.04.2024	
79	Подготовка к ГТО КДП №	1	0	1	02.04.2024	

	22-«30 м».					
80	Подготовка к ГТО КДП № 23-«60м»	1	1	0	05.04.2024	
81	Подготовка к ГТО КДП № 24-«Прыжок в длину с места»	1	0	1	08.04.2024	
82	КДП №25-«Прыжок в длину с разбега»	1	0	1	09.04.2024	
83	КДП №26-«Прыжок в высоту»	1	0	1	12.04.2024	
84	Метание мяча с места.	1	0	1	15.04.2024	
85	Метание мяча с разбега.	1	0	1	16.04.2024	
86	Подготовка к ГТО КДП №27-«Метание мяча на дальность»	1	0	1	19.04.2024	
87	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1	0	1	22.04.2024	
88	Подготовка к ГТО КДП №28-«Челночный бег 3x10»	1	1	0	23.04.2024	
89	Развитие координационных способностей. Бег с изменением	1	0	1	26.04.2024	

	скорости.					
90	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	0	1	27.04.2024	
91	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	0	1	03.05.2024	
92	Кроссовая подготовка Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки.	1	0	1	06.05.2024	
93	Кроссовая подготовка Развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки.	1	0	1	07.05.2024	
94	Подготовка к ГТО КДП №29-«1000 м»	1	1	0	13.05.2024	
95	Кроссовая подготовка Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1	0	1	14.05.2024	
96	КДП № 30-«1500 м»	1	0	1	17.05.2024	

97	Кроссовая подготовка Развитие координационных способностей. Бег с преодолением препятствий	1	0	1	20.05.2024	
98	Кроссовая подготовка Развитие выносливости. Кросс до 12 мин.	1	0	1	21.05.2024	
99	Кроссовая подготовка Развитие выносливости. Кросс до 12 мин.	1	0	1	24.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	86		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ Вводный, легкая атлетика. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	0	01.09.2023	
2	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Спринтерский бег. Техника высокого старта.	1	0	1	04.09.2023	
3	Спринтерский бег. Высокий старт. Составление плана занятий по технической подготовке.	1	0	1	06.09.2023	
4	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Движение по дистанции.	1	0	1	08.09.2023	
5	Спринтерский бег. Техника низкого старта. Финишное усилие	1	0	1	11.09.2023	
6	Подготовка к ГТО КДП №1-	1	1	0	13.09.2023	

	«бег 30м.»					
7	Подготовка к ГТО КДП №2- «бег 60 м.»	1	0	1	15.09.2023	
8	Развитие скоростной выносливости. Бег 2 х 200 м	1	0	1	18.09.2023	
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	0	1	20.09.2023	
10	Метание малого мяча в кляшущую мишень.	1	0	1	22.09.2023	
11	Подготовка к ГТО КДП №3 «Метание мяча на дальность».	1	0	1	25.09.2023	
12	Подготовка к ГТО КДП №4 «Челночный бег 3х10 м»	1	0	1	27.09.2023	
13	Подготовка к ГТО КДП №5 «Прыжок в длину с места»	1	1	0	29.09.2023	
14	Кроссовая подготовка Развитие скоростной выносливости. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м	1	0	1	02.10.2023	
15	КДП № 6-«1000 метров»	1	0	1	04.10.2023	
16	Подготовка к ГТО КДП № 7- «1500 метров»	1	0	1	06.10.2023	

17	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	0	1	09.10.2023	
18	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег. Ведение дневника физической культуры	1	0	1	11.10.2023	
19	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	0	1	13.10.2023	
20	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	1	0	1	16.10.2023	
21	Подготовка к ГТО КДП № 8- «2000 метров»	1	0	1	18.10.2023	
22	КДП №9 «Прыжок в длину с разбега».	1	0	1	20.10.2023	

23	КДП №10«Прыжок в высоту». Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	1	23.10.2023	
24	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	0	1	25.10.2023	
25	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1	0	1	27.10.2023	
26	Инструктаж по ТБ Баскетбол. Зарождение олимпийского движения Стойки, передвижения, повороты, остановки без мяча.	1	0	1	08.11.2023	
27	Стойки и передвижения, повороты, остановки с мячом. Понятие «техническая подготовка	1	0	1	10.11.2023	
28	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения	1	0	1	13.11.2023	

	передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола					
29	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	15.11.2023	
30	Ловля и передача мяча двумя от груди. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1	0	1	17.11.2023	
31	Ловля и передача мяча двумя от головы.	1	0	1	20.11.2023	
32	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча	1	0	1	22.11.2023	
33	Техника ведения мяча в высокой стойке.	1	0	1	24.11.2023	
34	Техника ведения мяча в низкой стойке.	1	0	1	27.11.2023	
35	Ведение мяча по кругу	1	0	1	29.11.2023	
36	Ведение мяча по восьмерке. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	1	0	1	01.12.2023	
37	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по	1	0	1	04.12.2023	

	использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу					
38	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	06.12.2023	
39	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1	08.12.2023	
40	Штрафной бросок. Планирование занятий по технической подготовке.	1	0	1	11.12.2023	
41	Бросок с дальней дистанции.	1	0	1	13.12.2023	
42	Бросок мяча в движении.	1	0	1	15.12.2023	
43	КДП №11 «Бросок мяча»	1	0	1	18.12.2023	
44	Позиционное нападение.	1	0	1	20.12.2023	
45	Тактика свободного нападения	1	0	1	22.12.2023	
46	КДП № 12 –«Тактика свободного нападения»	1	0	1	25.12.2023	
47	Нападение быстрым прорывом	1	0	1	27.12.2023	

48	Игровые задания. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	29.12.2023	
49	Инструктаж ТБ по гимнастике. Олимпийское движение в СССР и современной России. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами.	1	0	1	10.01.2024	
50	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	0	1	12.01.2024	
51	КДП №13«Пресс за 30 сек .»	1	0	1	15.01.2024	
52	Подготовка к ГТО КДП №12 «Пресс за 1 мин»	1	1	0	17.01.2024	
53	КДП №14 «Наклон». Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	19.01.2024	
54	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках и голове с опорой на руки; «мост» из	1	0	1	22.01.2024	

	положения стоя с помощью. кувырок назад в полушпагат					
55	КДП №14 «Акробатические комбинации»	1	1	0	24.01.2024	
56	Подготовка к ГТО КДП №15 «Подтягивания». Упражнения степ-аэробики.	1	0	1	26.01.2024	
57	КДП №15 «Опорный прыжок». Акробатические пирамиды.	1	0	1	29.01.2024	
58	Подготовка к ГТО КДП №16 «Отжимания»	1	1	0	31.01.2024	
59	КДП №17-«Прыжки со скакалкой» Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	02.02.2024	
60	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1	0	1	05.02.2024	
61	Модуль «Гимнастика». КДП №18- « Лазанье по канату в два	1	0	1	07.02.2024	

	приёма»					
62	Инструктаж по ТБ волейбол . Основы знаний. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	0	1	09.02.2024	
63	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	0	1	12.02.2024	
64	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	0	1	14.02.2024	
65	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голов	1	0	1	16.02.2024	
66	Прием и передача мяча	1	0	1	19.02.2024	
67	Прием и передача мяча	1	0	1	21.02.2024	
68	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	0	1	26.02.2024	
69	Нижняя прямая подача	1	0	1	28.02.2024	

70	Боковая подача мяча	1	0	1	04.03.2024	
71	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	06.03.2024	
72	КДП №19-«Верхняя прямая подача»	1	0	1	11.03.2024	
73	Нападающий удар	1	0	1	13.03.2024	
74	КДП №20 «Нападающий удар»	1	0	1	15.03.2024	
75	Игровые задания с ограниченным числом игроков	1	0	1	18.03.2024	
76	Тактические приемы игры. Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1	0	1	20.03.2024	
77	Инструктаж по ТБ легкая атлетика. Техника низкого старта	1	0	1	22.03.2024	
78	Подготовка к ГТО КДП № 21- «30м».	1	1	0	01.04.2024	
79	Подготовка к ГТО КДП № 22- «60м»	1	0	1	03.04.2024	
80	Метание мяча на дальность	1	0	1	05.04.2024	
81	Подготовка к ГТО КДП №23«Метание мяча на дальность»	1	0	1	08.04.2024	
82	Подготовка к ГТО КДП №24 «Челночный бег 3х10 м.»	1	0	1	10.04.2024	
83	КДП №25 «Прыжок в длину с разбега»	1	0	1	12.04.2024	

84	КДП №26 «Прыжок в высоту»	1	0	1	15.04.2024	
85	Подготовка к ГТО КДП №27 «Прыжок в длину»	1	1	0	17.04.2024	
86	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	0	1	19.04.2024	
87	Развитие скоростной выносливости Спринтерский бег. Стартовый разгон	1	0	1	22.04.2024	
88	Развитие скоростной выносливости Спринтерский бег. Стартовый разгон	1	0	1	24.04.2024	
89	Развитие координационных способностей. Бег с изменением скорости.	1	0	1	26.04.2024	
90	Бег по пересеченной местности.	1	0	1	27.04.2024	
91	КДП №28 «1000м»	1	1	0	03.05.2024	
92	Бег с преодолением препятствий и на местности	1	0	1	06.05.2024	
93	Кроссовая подготовка	1	0	1	08.05.2024	
94	Подготовка к ГТО КДП №29 «1500м»	1	1	0	13.05.2024	
95	Бег в равномерном темпе до 20 мин.- ю.; до 15 мин.-д..	1	0	1	15.05.2024	
96	Подготовка к ГТО КДП №30 «2000м»	1	1	0	17.05.2024	
97	Модуль «Спортивные игры.	1	0	1	20.05.2024	

	Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча					
98	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1	0	1	22.05.2024	
99	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1	0	1	24.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	88		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Вводный. Физическая культура в современном обществе	1	0	0	04.09.2023	
2	Спринтерский бег. Низкий старт. Подготовка к ГТО КДП №1- «30м.»	1	0	1	05.09.2023	
3	Подготовка к ГТО КДП №2- «100 м.». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	1	0	07.09.2023	
4	Подготовка к ГТО КДП №3- «Прыжок в длину с места»	1	0	1	11.09.2023	
5	КДП №4 «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»»	1	0	1	12.09.2023	
6	Прыжок в высоту с 3–5 шагов разбега способом	1	0	1	14.09.2023	

	«перешагивание»					
7	КДП № 5 «Прыжок в высоту»	1	0	1	18.09.2023	
8	Техника эстафетного бега.	1	0	1	19.09.2023	
9	Техника эстафетного бега.	1	0	1	21.09.2023	
10	Эстафетный бег по кругу.	1	0	1	25.09.2023	
11	Техника метания мяча .	1	0	1	26.09.2023	
12	Техника метания гранаты	1	0	1	28.09.2023	
13	Подготовка к ГТО КДП № 6- «Метание мяча на дальность»	1	1	0	02.10.2023	
14	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1	0	1	03.10.2023	
15	Подготовка к ГТО КДП №7- «Челночный бег 3х10м»	1	1	0	05.10.2023	
16	Кроссовая подготовка Развитие выносливости. Переменный бег.	1	0	1	09.10.2023	
17	Кроссовая подготовка	1	0	1	10.10.2023	

	Преодоление препятствий					
18	КДП № 8-«1000 метров»	1	1	0	12.10.2023	
19	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	0	1	16.10.2023	
20	Кроссовая подготовка. Преодоление вертикальных препятствий.	1	0	1	17.10.2023	
21	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1	0	1	19.10.2023	
22	Кроссовая подготовка. Коррекция избыточной массы тела	1	0	1	23.10.2023	
23	Подготовка к ГТО КДП № 9- «2000м-ю; 1500м-д.» Коррекция избыточной массы тела	1	0	1	24.10.2023	
24	Кроссовая подготовка Развитие скоростных способностей. Ю до 20 мин. Д до 15 мин.	1	0	1	26.10.2023	
25	Кроссовая подготовка Развитие скоростных способностей. Ю до	1	0	1	07.11.2023	

	20 мин. Д до 15 мин.					
26	футбол. Удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы	1	0	1	09.11.2023	
27	«Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1	0	1	13.11.2023	
28	Инструктаж ТБ по баскетболу. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1	0	1	14.11.2023	
29	Стойки, передвижения, повороты, остановки	1	0	1	16.11.2023	
30	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	0	1	20.11.2023	
31	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке	1	0	1	21.11.2023	
32	Варианты ловли и передачи мяча	1	0	1	23.11.2023	

	без сопротивления защитника					
33	Варианты ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	0	1	27.11.2023	
34	Ловля и передача мяча на месте.	1	0	1	28.11.2023	
35	Ловля и передача мяча в движении.	1	0	1	30.11.2023	
36	Техника ведения мяча на месте.	1	0	1	04.12.2023	
37	Техника ведения мяча в движении.	1	0	1	05.12.2023	
38	Техника ведения мяча в высокой, средней.низкой стойках. Повороты с мячом на месте	1	0	1	07.12.2023	
39	Техника бросков мяча в движении.	1	0	1	11.12.2023	
40	Техника бросков мяча в движении.	1	0	1	12.12.2023	
41	КДП № 10 «Броски мяча одной и двумя руками»	1	0	1	14.12.2023	

42	Техника владения мячом. Перехват мяча Нападение.	1	0	1	18.12.2023	
43	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	0	1	19.12.2023	
44	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	21.12.2023	
45	Штрафной бросок.	1	0	1	25.12.2023	
46	Бросок из-под корзины.	1	0	1	26.12.2023	
47	Нападение быстрым прорывом. Игровые задания. Тактические действия	1	0	1	28.12.2023	
48	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.	1	0	1	11.01.2024	
49	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.	1	0	1	15.01.2024	
50	КДП № 11 «Тактические действия»	1	0	1	16.01.2024	
51	Учебная игра по упрощенным правилам	1	0	1	18.01.2024	

52	Учебная игра по упрощенным правилам	1	0	1	22.01.2024	
53	Инструктаж ТБ. на уроках гимнастики Подготовка к ГТО КДП №14–«Пресс за 1 мин»	1	1	0	23.01.2024	
54	Подготовка к ГТО КДП №15 - «Наклон». Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	1	25.01.2024	
55	Акробатические упражнения. Длинный кувырок, стойка на голове и руках. Коррекция нарушения осанки	1	0	1	29.01.2024	
56	Акробатические упражнения. Длинный кувырок, стойка на голове и руках	1	0	1	30.01.2024	
57	КДП № 16- «Акробатические упражнения» Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1	01.02.2024	
58	Подготовка к ГТО КДП № 17-	1	1	0	05.02.2024	

	«Подтягивания». Гимнастическая комбинация на перекладине					
59	Освоение опорных прыжков	1	0	1	06.02.2024	
60	Освоение опорных прыжков	1	0	1	08.02.2024	
61	КДП № 18-«Опорный прыжок». Адаптивная физическая культура	1	0	1	12.02.2024	
62	Подготовка к ГТО КДП №19-«Отжимания»	1	0	1	13.02.2024	
63	КДП №20-«Прыжки со скакалкой»	1	0	1	15.02.2024	
64	Лазанье по канату. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	1	0	1	19.02.2024	
65	КДП № 21 «Лазанье по канату»	1	0	1	20.02.2024	
66	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	1	22.02.2024	

67	Инструктаж по ТБ игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	0	1	26.02.2024	
68	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	0	1	27.02.2024	
69	Прием и передача мяча на месте индивидуально и в парах.	1	0	1	29.02.2024	
70	Прием и передача мяча на месте индивидуально и в парах.	1	0	1	04.03.2024	
71	Прием и передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	0	1	05.03.2024	
72	Подачи мяча в парах на точность	1	0	1	07.03.2024	
73	Совершенствование техники нижней прямой подачи, освоение верхней.	1	0	1	11.03.2024	
74	КДП № 12- «Нижняя прямая подача мяча»	1	0	1	12.03.2024	
75	Методические рекомендации по самостоятельному решению задач	1	0	1	14.03.2024	

	при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения					
76	Методические рекомендации по подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1	0	1	18.03.2024	
77	Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	0	1	19.03.2024	
78	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	21.03.2024	
79	Прямой нападающий удар	1	0	1	01.04.2024	
80	Прямой нападающий удар	1	0	1	02.04.2024	
81	КДП № 13- «Тактика игры»	1	0	1	04.04.2024	
82	Техника защитных действий.	1	0	1	08.04.2024	

	Защитные действия после перемещения вдоль сетки.					
83	Учебная игра по упрощенным правилам	1	0	1	09.04.2024	
84	Учебная игра по упрощенным правилам	1	0	1	11.04.2024	
85	Инструктаж ТБ. Техника низкого старта. Низкий старт и стартовый разбег 5 -6 х 30 м.;	1	0	1	15.04.2024	
86	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой Подготовка к ГТО КДП № 22-«30м».	1	1	0	16.04.2024	
87	Подготовка к ГТО КДП № 23-«100м»	1	0	1	18.04.2024	
88	Подготовка к ГТО КДП № 24-«Прыжок в длину с места»	1	1	0	22.04.2024	
89	КДП №25-«Прыжок в длину с разбега»	1	0	1	23.04.2024	

90	КДП №26-«Прыжок в высоту»	1	0	1	25.04.2024	
91	Подготовка к ГТО КДП №27-«Метание мяча на дальность»	1	0	1	29.04.2024	
92	Подготовка к ГТО КДП №28-«Челночный бег 3x10»	1	0	1	30.04.2024	
93	Развитие скоростной выносливости, координационных способностей	1	0	1	02.05.2024	
94	Развитие скоростной выносливости, координационных способностей	1	0	1	06.05.2024	
95	Кроссовая подготовка Развитие выносливости. Бег в легком темпе до 15 мин	1	0	1	07.05.2024	
96	Кроссовая подготовка Развитие выносливости. Бег в легком темпе до 15 мин	1	0	1	13.05.2024	
97	КДП №29-«1000 м»	1	1	0	14.05.2024	
98	Кроссовая подготовка Преодоление горизонтальных,	1	0	1	16.05.2024	

	вертикальных препятствий					
99	Подготовка к ГТО КДП № 30- «2000 м-ю; 1500м-д»	1	1	0	20.05.2024	
100	Кроссовая подготовка Развитие координационных способностей. Переменный бег 10- 15 минут.	1	0	1	21.05.2024	
101	Кроссовая подготовка Развитие координационных способностей. Переменный бег 10- 15 минут.	1	0	1	23.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		101	10	90		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Вводный. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ	1	0	0	04.09.2023	
2	КДП №1-«30м.»	1	1	0	07.09.2023	
3	КДП №2-«100 м.»	1	0	1	11.09.2023	
4	КДП №3- «Прыжок в длину с места»	1	1	0	14.09.2023	
5	КДП №4 «Прыжок в длину с разбега»	1	0	1	18.09.2023	
6	Прыжок в высоту с 3–5 шагов разбега способом «перешагивание»	1	0	1	21.09.2023	
7	КДП № 5 «Прыжок в высоту»	1	0	1	25.09.2023	
8	Техника метания малого мяча в цель	1	0	1	28.09.2023	
9	КДП № 6-«Метание мяча на дальность»	1	0	1	02.10.2023	

10	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1	0	0	05.10.2023	
11	КДП №7-«Челночный бег 3x10м»	1	0	1	09.10.2023	
12	Кроссовая подготовка Развитие выносливости. Переменный бег.	1	0	0	12.10.2023	
13	Кроссовая подготовка Преодоление препятствий	1	0	0	16.10.2023	
14	КДП № 8-«1000 метров»	1	1	0	19.10.2023	
15	Кроссовая подготовка Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	23.10.2023	
16	КДП № 9-«2000м-ю; 1500м-д.»	1	1	0	26.10.2023	
17	Кроссовая подготовка Развитие скоростных способностей	1	0	1	09.11.2023	
18	Инструктаж по ТБ. Стойки, передвижения, повороты, остановки	1	0	1	13.11.2023	
19	Ловля и передача мяча	1	0	1	16.11.2023	
20	Техника ведения мяча	1	0	1	20.11.2023	
21	Техника ведения мяча.	1	0	1	23.11.2023	

22	Бросок мяча	1	0	1	27.11.2023	
23	Техника бросков мяча в движении.	1	0	1	30.11.2023	
24	КДП № 10 «Броски мяча одной и двумя руками»	1	0	1	04.12.2023	
25	Техника владения мячом.	1	0	1	07.12.2023	
26	КДП № 11 «Тактические действия»	1	0	1	11.12.2023	
27	Нападение быстрым прорывом. Игровые задания. Тактические действия	1	0	1	14.12.2023	
28	Инструктаж по ТБ игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	0	1	18.12.2023	
29	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	0	1	21.12.2023	
30	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	0	1	25.12.2023	
31	Прием и передача мяча	1	0	1	28.12.2023	
32	Прием и передача мяча	1	0	1	11.01.2024	

33	Подачи мяча	1	0	1	15.01.2024	
34	Подачи мяча	1	0	1	18.01.2024	
35	Совершенствование техники нижней прямой подачи, освоение верхней.	1	0	1	22.01.2024	
36	КДП № 12- «Нижняя прямая подача мяча»	1	0	1	25.01.2024	
37	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	1	29.01.2024	
38	Нападающий удар.	1	0	1	01.02.2024	
39	КДП № 13- «Тактика игры»	1	0	1	05.02.2024	
40	Техника защитных действий	1	0	1	08.02.2024	
41	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики. КДП №14–«Пресс за 1 мин»	1	1	0	12.02.2024	
42	КДП №15 -«Наклон».	1	0	1	15.02.2024	
43	Акробатические упражнения	1	0	1	19.02.2024	
44	Акробатические упражнения	1	0	1	22.02.2024	
45	КДП № 16- «Акробатические упражнения»	1	0	1	26.02.2024	

46	КДП № 17-«Подтягивания».	1	0	1	29.02.2024	
47	КДП № 18-«Опорный прыжок».	1	0	1	04.03.2024	
48	КДП №19 –«Отжимания».	1	0	1	07.03.2024	
49	КДП №20-«Прыжки со скакалкой»	1	0	1	11.03.2024	
50	Лазанье по канату.	1	0	1	14.03.2024	
51	КДП № 21 «Лазанье по канату»	1	0	1	18.03.2024	
52	Основы знаний.	1	0	1	21.03.2024	
53	Инструктаж ТБ. Техника низкого старта	1	0	1	01.04.2024	
54	КДП № 22- «30 м».	1	0	1	04.04.2024	
55	КДП № 23-«100м»	1	1	0	08.04.2024	
56	КДП № 24-«Прыжок в длину с места»	1	0	1	11.04.2024	
57	КДП №25-«Прыжок в длину с разбега»	1	0	1	15.04.2024	
58	КДП №26-«Прыжок в высоту»	1	0	1	18.04.2024	

59	КДП №27-«Метание мяча на дальность»	1	0	1	22.04.2024	
60	КДП №28-«Челночный бег 3x10»	1	1	0	25.04.2024	
61	Кроссовая подготовка Развитие выносливости	1	0	1	27.04.2024	
62	КДП №29-«1000 м»	1	0	1	02.05.2024	
63	Кроссовая подготовка Преодоление препятствий	1	0	1	06.05.2024	
64	КДП № 30- «2000 м-ю; 1500м-д»	1	0	1	13.05.2024	
65	Кроссовая подготовка Развитие координационных способностей	1	0	1	16.05.2024	
66	Кроссовая подготовка Развитие координационных способностей	1	0	1	20.05.2024	
67	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности	1	0	1	23.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	7	56		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

«Издательство «Просвещение»

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

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

«Издательство «Просвещение»

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

«Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

- Государственная образовательная платформа «Российская электронная школа» (<https://resh.edu.ru/subject/19/7/>)
- Видеоуроки в интернет - сайт для учителей (<https://videouroki.net/>)