

**Администрация муниципального района «Сыктывдинский»
Республики Коми**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Часовская средняя общеобразовательная школа»
«Часса шӧр школа» муниципальной велӧдан сьӧмкуд учреждение**

РАССМОТРЕНО

На методическом совете
протокол № 5 от 20.06.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор Карманова Е.И.
приказ №187 от 01.07.2024г.

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
основного общего образования**

Срок реализации: 5 лет (5-9 класс)
Составитель: Размыслова В.Н.,
учитель физкультуры

Часово
2024

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями от 27.12.2023г. №1028), в соответствии с Федеральной образовательной программой основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 г. № 370 (с изменениями от 19.03.2024г. №171 г.).

Тематическое планирование программы состоит из двух частей (5-7 и 8-9 классы) и соответствует структуре учебников для 5-7 классов (под редакцией М. Я. Виленского) и для 8-9 классов (под редакцией В. И. Ляха).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся основной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Данный учебный предмет имеет своей целью 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5-9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

В связи с отсутствием материально - технической базы раздел "Плавание" изучается теоретически.

В предмете физическая культура изучается дополнительный модуль "Футбол", с учетом возраста и физической подготовленности учащихся.

Обоснование выбора УМК с учетом преемственности: авторская линия учебников логически продолжает завершённую предметную линию учебников по физической культуре для начальной школы (В. И. Лях), рекомендованную Министерством образования и науки РФ и выпускаемую издательским центром «Просвещение». Содержание учебников для основной школы нацелено на расширение и углубление знаний обучающихся, полученных в начальной школе.

Изучение предмета «физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура»

Структура программы – циклическая.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Этнокультурная составляющая в содержании учебного предмета представлена следующими разделами: «лыжная подготовка».

В соответствии с положением о внутренней системе оценки качества образования по учебному предмету «Физическая культура» осуществляются следующие виды контроля: по основам знаний, по способам осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность, критерии оценки по технике владения физическими упражнениями, по выполнению норм ОФП, тематический контроль (во время урока 10 – 15 минут в конце каждого раздела выделяется на контроль основ знаний в форме теста). В пятом классе в начале учебного года проводится стартовая диагностика.

Промежуточная аттестация по предмету «Физическая культура» включает выполнение нормативов, вопросы практического характера по видам спорта в течении учебного года и теоретический тест в конце учебного года. От выполнения нормативов и вопросов практического характера могут быть освобождены учащиеся только на основании справок о состоянии здоровья. Вопросы практического характера освобожденные учащиеся выполняют теоретически. Отметки за нормативы и вопросы практического характера засчитываются при выполнении отметок за четверть (полугодие). Отметка за год складывается (среднее арифметическое) из четвертных (полугодовых) и отметки за теоретический тест (промежуточную аттестацию) в четвертой четверти.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе:

Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Закона «Об образовании»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;

примерной программы основного общего образования;

приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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);

модуль "Футбол"

выполнять игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах и тактические действия с учетом игровых амплуа и ситуаций, в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

Модуль "Футбол"

соблюдение требований к местам проведения занятий футболом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, футбольным полем.

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);

модуль «Футбол»

выполнять игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах и тактические действия с учетом игровых амплуа и ситуаций, в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности; взаимодействие со сверстниками при выполнении групповых упражнений тактического характера, умение проявлять толерантность во время учебной и соревновательной 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);

Модуль "Футбол"

Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека.

Стратегии, системы, тактика и стили игры футбол.

Демонстрировать технику ударов по мячу ногой различными способами, удар по мячу головой, остановку мяча, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений («финтов»), отбора и вбрасывания мяча.

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;

модуль "Футбол"

умение применять изученные технические приемы в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности; анализировать выполнение технических приемов в футболе и находить способы устранения ошибок.

Содержание учебного предмета

5 класс

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».

День неизвестного солдата. Международный день инвалидов. День добровольца (волонтера) в России.

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.

День учителя.

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.

День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. День защитника отечества. День воссоединения Крыма с Россией.

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.

День народного единства. День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел.

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.

Модуль "Футбол"

Сведения о ведущих отечественных и зарубежных футбольных клубах, их традициях.

Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом. Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами и техническими приемами футбола. Учебная игра в футбол.

День Победы.

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).

День неизвестного солдата. Международный день инвалидов. День добровольца (волонтера) в России.

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.

День учителя.

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.

День памяти о россиянах, исполнивших служебный долг за пределами Отечества. День защитника отечества. День воссоединения Крыма с Россией.

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.

День народного единства. День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел.

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.

Модуль "Футбол"

Судейство соревнований по футболу, роль и обязанности судейской бригады. Правила безопасного поведения на занятиях футболом и стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя, болельщика. Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств, упражнения на частоту движений ног и специально-беговые упражнения. Индивидуальные технические действия с мячом. Вбрасывание мяча.

День Победы.

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, кувыряках (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).

День неизвестного солдата. Международный день инвалидов. День добровольца (волонтера) в России.

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.

День учителя.

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.

День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. День защитника отечества. День воссоединения Крыма с Россией.

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.

День народного единства. День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел.

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.

Модуль "Футбол"

Игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах, тактические действия (в процессе учебной игры и (или) соревновательной деятельности). Игра в футбол по упрощённым правилам. Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами и техническими приемами футбола.

День Победы.

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).

День неизвестного солдата. Международный день инвалидов. День добровольца (волонтера) в России.

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.

День учителя.

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.

День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. День защитника отечества. День воссоединения Крыма с Россией.

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

День народного единства. День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел.

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.

Модуль "Футбол"

Остановка мяча ногой – внутренней стороной стопы, подошвой, средней частью подъёма, с переводом в стороны; уары по мячу ногой – внутренней стороной стопы,

внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема; удар по мячу головой – серединой лба; влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека; стратегии, системы, тактика и стили игры футбол.

День Победы.

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 полушагата, 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).

День неизвестного солдата. Международный день инвалидов. День добровольца (волонтера) в России.

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.

День учителя.

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.

День памяти о россиянах, исполнивших служебный долг за пределами Отечества. День защитника отечества. День воссоединения Крыма с Россией.

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

День народного единства. День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел.

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.

Модуль "Футбол"

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности обучающихся в футболе. Ведение мяча ногой – различными способами с изменением скорости и направления движения, с различным сочетанием техники владения мячом (развороты с мячом, обманные движения («финты»), удары по мячу ногой). Методические принципы построения частей урока (занятия) по футболу.

День Победы.

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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 | 1 | | | http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 1 | | | http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | | | http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 | | | http://www.school.edu.r/ |

| | | | | | |
|-----|---|----|--|--|--|
| | | | | | https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 12 | | | http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 14 | | | http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ https://www.gto.ru/norms |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | | http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | | http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 4 | | | http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 8 | | | http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------|----|---|---|---|
| | | | | | https://www.gto.ru/norms |
| 2.8 | Промежуточная аттестация | 1 | | | |
| | Модуль «Футбол» | 2 | | | http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 65 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

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 | 1 | | | http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 1 | | | http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | | | http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 | | | http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |

| | | | | | |
|-----|---|----|--|--|--|
| | | | | | du.ru/ |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 10 | | | http://www.school.edu.ru/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 14 | | | http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ https://www.gto.ru/norms |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | | http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | | http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 4 | | | http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 8 | | | http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| 2.8 | Промежуточная аттестация | 1 | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------|----|---|---|---|
| 2.9 | Модуль «Футбол» | 4 | | | http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 65 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

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 | 1 | | | http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 1 | | | http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | | | http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 | | | http://www.edu.ru/ |

| | | | | | |
|-----|---|----|--|--|--|
| | | | | | school.edu.ru/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 12 | | | http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ https://www.gto.ru/norms |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 12 | | | http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 9 | | | http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 9 | | | http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 4 | | | http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/ |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|---|--|
| | | | | | http://www.edu.ru/ |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 6 | | | http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ https://www.gto.ru/norms |
| 2.8 | Промежуточная аттестация | 1 | | | |
| 2.9 | Модуль «Футбол» | 4 | | | http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 65 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

8 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | | http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 1 | | | http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | | | http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 | | | http://www.edu.ru/ |

| | | | | | |
|-----|---|----|--|--|--|
| | | | | | school.edu.r / https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ https://www.gto.ru/norms |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 8 | | | http://www.school.edu.r / https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 12 | | | http://www.school.edu.r / https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ https://www.gto.ru/norms |
| 2.4 | Плавание (модуль "Плавание") | 1 | | | http://www.school.edu.r / https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| 2.5 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | | http://www.school.edu.r / https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| 2.6 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | | http://www.school.edu.r |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|---|--|
| | | | | | / https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 4 | | | http://www.school.edu.r / https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| 2.8 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 6 | | | http://www.school.edu.r / https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ https://www.gto.ru/norms |
| 2.9 | Промежуточная аттестация | 1 | | | |
| 2.10 | Модуль «Футбол» | 2 | | | http://www.school.edu.r / https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 65 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

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 | 1 | | | http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 1 | | | http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | | | http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 | | | http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 8 | | | http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ https://www.gto.ru/norms |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль | 12 | | | http://www.school.edu.r/ |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|---|---|
| | "Зимние виды спорта") | | | | edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| 2.4 | Плавание (модуль "Плавание") | 1 | | | http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| 2.5 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | | http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| 2.6 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | | http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 4 | | | http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| 2.8 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 8 | | | http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ https://www.gto.ru/norms |
| 2.9 | Промежуточная аттестация | 1 | | | |
| 2.10 | Модуль «Футбол» | 3 | | | http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 65 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Таблица

| № п/п | Наименование объектов и средств оснащения | Имеется в наличии (кол-во) | Примечание |
|------------------------------|---|----------------------------|--------------------|
| 1. | Учебно – методическое обеспечение Основная литература для учителя | | |
| 1.1. | Стандарт основного общего образования по физической культуре. | 1 | Достаточно |
| 1.2. | Физическая культура. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича /авт. – сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 3 – е, испр. – Волгоград: Учитель, 2016. – 169с. | 1 | Достаточно |
| 1.3. | В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. –5-е изд. - М.: Просвещение, 2016. – 104с. | 38 | Достаточно |
| 1.4. | Рабочая программа по физической культуре | 1 | Достаточно |
| 2. | Основная литература для учащихся | | |
| 2.1. | Учебник "Физическая культура 5-7 класс/Под ред. Виленского М.Я. Просвещение, 2012 | 24 | Достаточно |
| 2.2. | Учебник "Физическая культура 8-9 Лях В.И., Маслов М.В. Просвещение, 2012 | 21 | Приобрести 2 штуки |
| 3. | Технические средства обучения | | |
| 3.1 | Ноутбук | 1 | Достаточно |
| 3.2 | Мультимедийный проектор | 1 | Достаточно |
| 3.3 | Мультимедийный экран | 1 | Достаточно |
| 4. | Учебно-практическое оборудование | | |
| Из раздела гимнастики | | | |
| 4.1. | Бревно гимнастическое напольное | 0 | Приобрести 1 шт. |
| 4.2. | Козел гимнастический | 2 | Достаточно |
| 4.3. | Канат для лазанья | 2 | Приобрести 1 шт. |
| 4.4. | Стенка гимнастическая | 6 | Достаточно |

| | | | |
|--|--|----|-------------------|
| 4.5. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3-4 м) | 4 | Достаточно |
| 4.6 | Мат гимнастический | 10 | Достаточно |
| 4.7 | Мат гимнастический для акробатики | 0 | Приобрести 8 штук |
| 4.8 | Палка гимнастическая | 12 | Приобрести 10 шт. |
| 4.9 | Гимнастический подкидной мостик | 2 | Достаточно |
| 4.10 | Брусья параллельные (мужские) | 1 | Достаточно |
| 4.11 | Брусья разновысокие (женские) | 0 | Приобрести 1 шт. |
| 4.12 | Перекладина пристенная | 1 | Достаточно |
| Из раздела легкая атлетика | | | |
| 4.13 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий) | 10 | Приобрести 10 шт |
| 4.14 | Кегли | 8 | Приобрести 10 шт |
| 4.15 | Обруч | 10 | Приобрести 10 шт |
| 4.16 | Планка для прыжков в высоту | 1 | Достаточно |
| 4.17 | Стойка для прыжков в высоту | 1 | Достаточно |
| 4.18 | Скакалка детская | 10 | Приобрести 10 шт. |
| 4.19 | Теннисные мячи (набор) для метания | 3 | Достаточно |
| Лыжная подготовка | | | |
| 4.20 | Лыжи (с креплениями и палками, ботинки) | 30 | Достаточно |
| Из раздела подвижные, спортивные игры | | | |
| 4.21 | Мячи баскетбольные | 30 | Достаточно |
| 4.22 | Мячи футбольные | 30 | Достаточно |
| 4.23 | Мячи волейбольные | 30 | Достаточно |
| 4.24 | Ферма передвижная (баскетбольный щит) | 2 | Достаточно |

| | | | |
|------|---|---|------------|
| 4.25 | Щит баскетбольный игровой (тренировочный) | 2 | Достаточно |
| 4.26 | Сетка волейбольная | 2 | Достаточно |
| 4.27 | Аптечка | 1 | Достаточно |
| 4.28 | Футбольные ворота. | 2 | достаточно |

Уровень материально-технического обеспечения - достаточный. На недостающий инвентарь (оборудование) дана заявка для приобретения.

Критерии и нормы оценки знаний учащихся

По основам знаний:

Учитывается глубина, полнота и аргументированность знаний.

- Отметка «5» (отлично) ответ полный, правильный, отражающий основной материал курса; правильно раскрыто содержание понятий, закономерностей, взаимосвязей и конкретизации их примерами, ответ самостоятельный, с опорой на ранее приобретенные знания.
- Отметка «4» (хорошо) ответ удовлетворяет ранее названным требованиям, он полный, правильный, есть недочеты в изложении основного материала или выводах, легко исправляемые по дополнительным вопросам учителя.
- Отметка «3» (удовлетворительно) ответ правильный, ученик в основном понимает материал, но нечетко определяет понятия и закономерности, затрудняется в самостоятельном объяснении взаимосвязей, непоследовательно излагает материал.
- Отметка «2» (неудовлетворительно) ответ неправильный, не раскрыто основное содержание учебного материала, не даются ответы на вспомогательные вопросы учителя, грубые ошибки в определении понятий.

По технике владения физическими упражнениями

- Отметка «5» (отлично) ставится, если физическое упражнение выполнено правильно (заданным способом) точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и четко. Если упражнение выполняется стабильно;
- Отметка «4» (хорошо) ставится, если физическое упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений (нарушение ритма). А так же если при выполнении допускаются 2 незначительные ошибки в деталях техники, или же упражнение выполняется нестабильно;
- Отметка «3» (удовлетворительно) ставится, если физическое упражнение выполнено в основном правильно, но допущена 1 грубая или 3 незначительные ошибки приведших неуверенному скованному выполнению;
- Отметка «2» (неудовлетворительно) если физическое упражнение выполнено не правильно, с допущенным искажения техники, грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

- Отметка «5» ставится, когда учащийся демонстрирует полный и разобранный комплекс упражнений, направленный на развитие определенного физического качества или комплекс упражнений утренней гимнастики, в зависимости от задания (ритмической, атлетической и т.д.). Может самостоятельно организовать место занятия, подобрать инвентарь, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.
- Отметка «4» ставится, когда имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности.
- Отметка «3» ставится, когда допущены грубые ошибки в подборе и демонстрации комплексов упражнений. Когда учащийся испытывает затруднения в выборе места занятия, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход выполнения задания и его итоги.
- Отметка «2» ставится, когда учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности

По основам знаний в тестовой форме:

В тестовой форме оценивается тематический контроль (во время урока 10 – 15 минут в конце каждого раздела) так же промежуточный контроль – в конце учебного года в четвертой четверти.

Задания с выбором ответа (закрытый тест), задания «дополните предложение» (открытый тест) оценивается в один и два балла соответственно. Как правило, на одно задание с выбором ответа приходится около минуты, а на составление свободного ответа – около 2-3 минут. Пример открытого теста: прочитайте текст, заполните пропуски. Оптимально на одной контрольной работе дать 25 заданий:

(20 с выбором ответа и 5 со свободным ответом).

Критерии оценок:

«5» за 90 – 100 % правильных ответов

«4» за 75 – 89 %

«3» 60 – 74 %

«2» за 59 % и менее

Здесь возможны варианты, поэтому лучше ориентироваться по процентам.

По оцениванию ОФП (уровень физической подготовленности):

5 класс

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|------------------------|----------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.2 | 5.8 | 5.0 | 6.8 | 6.0 | 5.4 |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|-------------------|------|------|------|------|------|
| Бег 60 метров | 11.6 | 10.8 | 10.2 | 12.0 | 11.0 | 10.7 |
| Бег 1000 метров | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 7.30 | 6.30 | 5.30 |
| Челночный бег 3*10м | 9.8 | 9.0 | 8.4 | 10. | 9.4 | 8.8 |
| Прыжки в длину с места | 125 | 145 | 160 | 110 | 130 | 155 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 80 | 95 | 105 | 70 | 80 | 95 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 30 | 50 | 60 | 40 | 60 | 70 |
| Метание мяча | 20 | 27 | 34 | 14 | 17 | 21 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 8 | 10 | 15 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 18 | 20 | 23 | 9 | 11 | 12 |
| Гибкость | 3 | 6 | 10 | 4 | 7 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 20 | 24 | 28 | 18 | 22 | 26 |
| Лыжные гонки 1000метров | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 8.10 | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров | Без учета времени | | | | | |

6 класс

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|--------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.0 | 5.6 | 5.0 | 6.6 | 5.8 | 5.2 |
| Бег 60 метров | 11.5 | 10.8 | 10.2 | 11.8 | 10.9 | 10.5 |
| Бег 1000 метров | 6.8 | 5.8 | 5.0 | 7.20 | 6.20 | 5.20 |
| Челночный бег 3*10м | 9.6 | 8.8 | 8.2 | 9.8 | 9.2 | 8.6 |
| Прыжки в длину с места | 128 | 150 | 168 | 115 | 135 | 160 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 85 | 100 | 110 | 75 | 85 | 100 |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|-------------------|------|------|------|------|------|
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 50 | 80 | 100 | 60 | 85 | 105 |
| Метание мяча | 24 | 29 | 36 | 16 | 19 | 23 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 4 | 5 | 7 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 20 | 23 | 25 | 11 | 13 | 15 |
| Гибкость | 4 | 8 | 12 | 7 | 12 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 1000метров | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 8.10 | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров | Без учета времени | | | | | |

7 класс

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|-------------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.6 | 5.2 | 4.8 | 6.2 | 5.5 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.6 | 10.6 | 10.3 |
| Бег 1000 метров | 6.4 | 5.5 | 4.8 | 7.00 | 6.10 | 5.30 |
| Челночный бег 3*10м | 9.2 | 8.4 | 8.0 | 9.6 | 9.0 | 8.4 |
| Прыжки в длину с места | 130 | 158 | 170 | 120 | 140 | 165 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.55 | 3.10 | 3.40 | 2.30 | 2.60 | 3.00 |
| Прыжки в высоту | 90 | 105 | 115 | 80 | 90 | 105 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 65 | 90 | 110 | 70 | 90 | 115 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 40 | 17 | 20 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 5 | 7 | 8 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 10 | 15 | 18 |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 23 | 25 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| Гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 2000метров | 14.30 | 14.00 | 11.30 | 15.00 | 14.30 | 12.00 |
| Лыжные гонки 3000 метров | Без учета-времени- | | | | | |

8класс

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|---------------------------------------|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.4 | 5.0 | 4.6 | 6.0 | 5.2 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.0 | 10.4 | 10.0 | 11.4 | 10.4 | 10.0 |
| Бег 1000 метров | 6.00 | 5.20 | 4.50 | 6.50 | 6.00 | 5.20 |
| Челночный бег 3*10м | 9.0 | 8.2 | 7.8 | 9.4 | 8.8 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места | 150 | 170 | 190 | 130 | 160 | 175 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.60 | 3.20 | 3.60 | 2.40 | 2.90 | 3.10 |
| Прыжки в высоту | 100 | 115 | 125 | 90 | 100 | 115 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 80 | 105 | 120 | 95 | 105 | 125 |
| Метание мяча | 27 | 34 | 42 | 17 | 21 | 27 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 7 | 10 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 30 | 36 | 40 | 10 | 18 | 25 |
| Гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 32 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 3000метров | 20.00 | 19.00 | 18.00 | 23.00 | 21.00 | 20.00 |

| | |
|--------------------------|--------------------|
| Лыжные гонки 5000 метров | Без учета -времени |
|--------------------------|--------------------|

9 класс

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|---------------------------------------|--------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.2 | 4.8 | 4.4 | 5.8 | 5.0 | 4.8 |
| Бег 60 метров | 10.0 | 9.6 | 9.0 | 11.2 | 10.2 | 9.8 |
| Бег 1000 метров | 5.20 | 5.00 | 4.20 | 6.20 | 5.40 | 5.00 |
| Челночный бег 3*10м | 8.6 | 8.0 | 7.6 | 9.2 | 8.6 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места | 160 | 190 | 2.10 | 140 | 165 | 180 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.80 | 3.40 | 3.80 | 2.50 | 3.00 | 3.20 |
| Прыжки в высоту | 105 | 120 | 135 | 95 | 105 | 120 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 95 | 115 | 128 | 100 | 120 | 130 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 44 | 18 | 22 | 28 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 8 | 11 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 10 | 18 | 22 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 36 | 40 | 48 | 10 | 18 | 25 |
| Гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 28 | 30 | 34 | 24 | 27 | 230 |
| Лыжные гонки 3000метров | 19.00 | 18.00 | 17.30 | 21.30 | 20.30 | 19.30 |
| Лыжные гонки 5000 метров | Без учета -времени | | | | | |

Подготовительная медицинская группа оценивается:

На общих основаниях, за исключением противопоказаний физических упражнений.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изуче ния | Электрон ные цифровы е образова тельные ресурсы |
|----------|---|------------------|-----------------------------------|------------------------------------|----------------------|---|
| | | Всего | Контр ольны е работ ы | Практ ически е работ ы | | |
| 1 | Физическая культура и здоровый образ жизни человека. | 1 | | | | |
| 2 | Олимпийские игры древности. Бег на короткие дистанции. | 1 | | | | |
| 3 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 м. Эстафеты. | 1 | | | | |
| 4 | Наблюдение за физическим развитием. Бег на длинные дистанции. | 1 | | | | |
| 5 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м. | 1 | | | | |
| 6 | Организация и проведение самостоятельных занятий. Метание малого мяча в неподвижную мишень. | 1 | | | | |
| 7 | Метание малого мяча на дальность. | | | | | |
| 8 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | | | | | |
| 9 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». <i>День учителя.</i> | | | | | |
| 10 | Определение состояния организма. | 1 | | | | |
| 11 | Техника ловли мяча. | | | | | |
| 12 | Составление дневника по физической культуре. | 1 | | | | |
| 13 | Техника передачи мяча. | | | | | |
| 14 | Упражнения утренней зарядки. Ведение мяча стоя на месте. | 1 | | | | |
| 15 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Ведение мяча стоя на месте. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 16 | Ведение мяча в движении. | 1 | | | | |
| 17 | Упражнения на развитие гибкости. Ведение мяча в движении. | 1 | | | | |
| 18 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. <i>День народного единства.</i> | 1 | | | | |
| 19 | Технические действия с мячом. Учебная игра. <i>День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел.</i> | 1 | | | | |
| 20 | Упражнения на развитие координации. Кувырок вперед и назад в группировке. | 1 | | | | |
| 21 | Упражнения на формирование телосложения. Кувырок вперед ноги «скрестно». | 1 | | | | |
| 22 | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | | | | |
| 23 | Упражнения на развитие гибкости. Опорные прыжки. | 1 | | | | |
| 24 | Опорные прыжки. <i>День неизвестного солдата; Международный день инвалидов.</i> | 1 | | | | |
| 25 | Упражнения на низком гимнастическом бревне. <i>День добровольца (волонтера) в России.</i> | 1 | | | | |
| 26 | Упражнения на гимнастической лестнице. | 1 | | | | |
| 27 | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | | | | |
| 28 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка | 1 | | | | |
| 29 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. | 1 | | | | |
| 30 | Удар по мячу внутренней стороной | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | стопы. | | | | | |
| 31 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 | | | | |
| 32 | Ведение футбольного мяча «по прямой». Обводка мячом ориентиров. | 1 | | | | |
| 33 | Ведение футбольного мяча «по кругу», «змейкой». | 1 | | | | |
| 34 | Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах. | 1 | | | | |
| 35 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | | | | |
| 36 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | | | | |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания. | 1 | | | | |
| 38 | Повороты на лыжах способом переступания. | 1 | | | | |
| 39 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». | 1 | | | | |
| 40 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». <i>День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества.</i> | 1 | | | | |
| 41 | Спуск на лыжах с пологого склона. | 1 | | | | |
| 42 | Спуск на лыжах с пологого склона. | 1 | | | | |
| 43 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. <i>День защитника отечества.</i> | 1 | | | | |
| 44 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. | 1 | | | | |
| 45 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. | 1 | | | | |
| 46 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 2 км. Эстафеты. | 1 | | | | |
| 47 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 3 км. <i>День воссоединения Крыма с</i> | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | <i>Россией.</i> | | | | | |
| 48 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км. Эстафеты. | 1 | | | | |
| 49 | Технические действия с мячом. | 1 | | | | |
| 50 | Прямая нижняя подача мяча. | 1 | | | | |
| 51 | Прямая нижняя подача мяча. | 1 | | | | |
| 52 | Приём и передача мяча снизу. | 1 | | | | |
| 53 | Приём и передача мяча снизу. | 1 | | | | |
| 54 | Приём и передача мяча сверху. | 1 | | | | |
| 55 | Приём и передача мяча сверху. | 1 | | | | |
| 56 | Технические действия с мячом. | 1 | | | | |
| 57 | <u>Модуль «Футбол»</u> Сведения о ведущих отечественных и зарубежных футбольных клубах, их традициях. | 1 | | | | |
| 58 | <u>Модуль «Футбол»</u> Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом. | 1 | | | | |
| 59 | <u>Модуль «Футбол»</u> Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами и техническими приемами футбола. | 1 | | | | |
| 60 | <u>Модуль «Футбол»</u> Учебная игра в футбол. <i>День Победы.</i> | 1 | | | | |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. | 1 | | | | |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. | 1 | | | | |
| 63 | Челночный бег 3*10м. Эстафеты. | 1 | | | | |
| 64 | Бег на короткие дистанции. Прыжковые упражнения в высоту. | 1 | | | | |
| 65 | Бег на короткие дистанции. | 1 | | | | |
| 66 | Бег на длинную дистанцию. Метание мяча в неподвижную мишень. | 1 | | | | |
| 67 | Бег на длинную дистанцию. | 1 | | | | |
| 68 | Промежуточная аттестация | 1 | | | | |

6 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изуче ния | Электронн ые цифровые образовате льные ресурсы |
|----------|--|------------------|-----------------------------------|------------------------------------|----------------------|---|
| | | Всего | Конт роль ные работ ы | Прак тичес кие работ ы | | |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр. | 1 | | | | |
| 2 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. | 1 | | | | |
| 3 | Основные показатели физической нагрузки. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 | | | | |
| 4 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. | 1 | | | | |
| 5 | Спринтерский бег. | 1 | | | | |
| 6 | Прыжковые упражнения в длину и высоту. | 1 | | | | |
| 7 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Метание малого мяча по движущейся мишени. | 1 | | | | |
| 8 | Гладкий равномерный бег. <i>День учителя.</i> | 1 | | | | |
| 9 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила по технике безопасности. Первая помощь при травмах. | 1 | | | | |
| 10 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты. | 1 | | | | |
| 11 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м. | 1 | | | | |
| 12 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | км и 3 км. Подводящие упражнения | | | | | |
| 13 | Передвижение в стойке баскетболиста. | 1 | | | | |
| 14 | Прыжки вверх толчком одной ногой | 1 | | | | |
| 15 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | | | | |
| 16 | Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 | | | | |
| 17 | Упражнения в ведении мяча. | 1 | | | | |
| 18 | Упражнения в ведении мяча. <i>День народного единства.</i> | 1 | | | | |
| 19 | Упражнения на передачу и броски мяча. <i>День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России.</i> | 1 | | | | |
| 20 | Упражнения на передачу и броски мяча. | 1 | | | | |
| 21 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов. | 1 | | | | |
| 22 | Упражнения для коррекции телосложения. Акробатические комбинации. | 1 | | | | |
| 23 | Упражнения для профилактики нарушения зрения. Акробатические комбинации. | 1 | | | | |
| 24 | Упражнения для профилактики нарушений осанки. Опорные прыжки через гимнастического козла. <i>День неизвестного солдата; Международный день инвалидов.</i> | 1 | | | | |
| 25 | Опорные прыжки через гимнастического козла. <i>День добровольца (волонтера) в России.</i> | 1 | | | | |
| 26 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | | | | |
| 27 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | | | | |
| 28 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 | | | | |
| 29 | Лазание по канату в три приема. Упражнения ритмической гимнастики. | 1 | | | | |
| 30 | Удар по катящемуся мячу с разбега. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 31 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки и передачи мяча. | 1 | | | | |
| 32 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча. | 1 | | | | |
| 33 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки. | 1 | | | | |
| 34 | Передвижение одновременным одношажным ходом. | 1 | | | | |
| 35 | Передвижение одновременным одношажным ходом. | 1 | | | | |
| 36 | Передвижения по учебной дистанции до 2 км. | 1 | | | | |
| 37 | Передвижения по учебной дистанции до 2 км. Эстафеты. | 1 | | | | |
| 38 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. | 1 | | | | |
| 39 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. | 1 | | | | |
| 40 | Упражнения лыжной подготовки. <i>День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества.</i> | 1 | | | | |
| 41 | Передвижения по учебной дистанции до 3 км. | 1 | | | | |
| 42 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение | 1 | | | | |
| 43 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. <i>День защитника Отечества.</i> | 1 | | | | |
| 44 | Подъём по пологому склону способом «лесенка». | 1 | | | | |
| 45 | Попеременно – двухшажный ход. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 | | | | |
| 46 | Правила и техника выполнения | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты. | | | | | |
| 47 | Передвижения по учебной дистанции до 3 км. <i>День воссоединения Крыма с Россией.</i> | 1 | | | | |
| 48 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. | 1 | | | | |
| 49 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. | 1 | | | | |
| 50 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. | 1 | | | | |
| 51 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. | 1 | | | | |
| 52 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. | 1 | | | | |
| 53 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. | 1 | | | | |
| 54 | Правила игры и игровая деятельность по правилам. | 1 | | | | |
| 55 | Правила игры и игровая деятельность по правилам | 1 | | | | |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты. | 1 | | | | |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения. | 1 | | | | |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 | | | | |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | длину с места толчком двумя ногами. Спринтерский бег. | | | | | |
| 60 | Бег на длинные дистанции. <i>День Победы.</i> | 1 | | | | |
| 61 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 | | | | |
| 62 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Челночный бег 3*10м. | 1 | | | | |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. | 1 | | | | |
| 64 | Модуль «Футбол». Судейство соревнований по футболу, роль и обязанности судейской бригады. | 1 | | | | |
| 65 | Модуль «Футбол». Правила безопасного поведения на занятиях футболом и стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя, болельщика. | 1 | | | | |
| 66 | Модуль «Футбол». Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств, упражнения на частоту движений ног и специально-беговые упражнения. | 1 | | | | |
| 67 | Модуль «Футбол». Индивидуальные технические действия с мячом. Вбрасывание мяча. | 1 | | | | |
| 68 | Промежуточная аттестация | 1 | | | | |

7 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изуче ния | Электро нные цифров ые образов ательны е ресурсы |
|----------|---|------------------|-----------------------------------|------------------------------------|----------------------|---|
| | | Всего | Конт роль ные работ ы | Прак тичес кие работ ы | | |
| 1 | Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России. | 1 | | | | |
| 2 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. | 1 | | | | |
| 3 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1 | | | | |
| 4 | Преодоление препятствий наступанием | 1 | | | | |
| 5 | Преодоление препятствий прыжковым бегом | 1 | | | | |
| 6 | Преодоление препятствий прыжковым бегом | 1 | | | | |
| 7 | Эстафетный бег | 1 | | | | |
| 8 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 | | | | |
| 9 | Метание малого мяча в катящуюся мишень. <i>День учителя.</i> | 1 | | | | |
| 10 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. | 1 | | | | |
| 11 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м1 | 1 | | | | |
| 12 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 1 | | | | |
| 13 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 | | | | |
| 14 | Передача мяча после отскока от пола | 1 | | | | |
| 15 | Передача мяча после отскока от пола | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 16 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 | | | | |
| 17 | Ловля мяча после отскока от пола. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 | | | | |
| 18 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. <i>День народного единства.</i> | 1 | | | | |
| 19 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. <i>День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России.</i> | 1 | | | | |
| 20 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. | 1 | | | | |
| 21 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | | | | |
| 22 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | | |
| 23 | Акробатические комбинации. Тактическая подготовка. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. | 1 | | | | |
| 24 | Стойка на голове с опорой на руки. Планирование занятий технической подготовкой. <i>День неизвестного солдата; Международный день инвалидов.</i> | 1 | | | | |
| 25 | Стойка на голове с опорой на руки. Акробатические пирамиды. <i>День добровольца (волонтера) в России.</i> | 1 | | | | |
| 26 | Комплекс упражнений степ-аэробики. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. | 1 | | | | |
| 27 | Комплекс упражнений степ-аэробики. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. | 1 | | | | |
| 28 | Комбинация на гимнастическом бревне. Упражнения для коррекции телосложения. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 29 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 | | | | |
| 30 | Лазанье по канату в два приёма. Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | | | | |
| 31 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 | | | | |
| 32 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 | | | | |
| 33 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 | | | | |
| 34 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 | | | | |
| 35 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 | | | | |
| 36 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 | | | | |
| 37 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 | | | | |
| 38 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 | | | | |
| 39 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 | | | | |
| 40 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции. <i>День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества.</i> | 1 | | | | |
| 41 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км | 1 | | | | |
| 42 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км | 1 | | | | |
| 43 | Верхняя прямая подача мяча. <i>День защитника Отечества.</i> | 1 | | | | |
| 44 | Верхняя прямая подача мяча | 1 | | | | |
| 45 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 | | | | |
| 46 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 | | | | |
| 47 | Перевод мяча за голову. <i>День</i> | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | <i>воссоединения Крыма с Россией.</i> | | | | | |
| 48 | Перевод мяча за голову. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | | | | |
| 49 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | | |
| 50 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | | |
| 51 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | | |
| 52 | Средние и длинные передачи мяча по прямой, по диагонали. | 1 | | | | |
| 53 | Тактические действия при выполнении углового удара, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. | 1 | | | | |
| 54 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | | |
| 55 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | | |
| 56 | Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | | | | |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. | 1 | | | | |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 1 | | | | |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 | | | | |
| 60 | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Челночный бег 3*10. <i>День Победы.</i> | 1 | | | | |
| 61 | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 | | | | |
| 62 | Метание мяча весом 150г. эстафетный бег. | 1 | | | | |
| 63 | Метание мяча весом 150г. преодоление дистанции до 1 км. | 1 | | | | |
| 64 | Модуль «Футбол». Игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах. | 1 | | | | |
| 65 | Модуль «Футбол». Тактические действия | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|---|--|--|
| | (в процессе учебной игры и (или) соревновательной деятельности). | | | | | |
| 66 | Модуль «Футбол». Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами и техническими приемами футбола. | 1 | | | | |
| 67 | Модуль «Футбол». Игра в футбол. | 1 | | | | |
| 68 | Промежуточная аттестация | 1 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | |

8 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изуче ния | Электронн ые цифровые образова тельные ресурсы |
|----------|---|------------------|-----------------------------------|------------------------------------|----------------------|---|
| | | Всего | Конт роль ные работ ы | Прак тиче ские работ ы | | |
| 1 | Физическая культура в современном обществе. | 1 | | | | |
| 2 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | 1 | | | | |
| 3 | Адаптивная и лечебная физическая культура. Бег на короткие дистанции. | 1 | | | | |
| 4 | Бег на средние дистанции. | 1 | | | | |
| 5 | Бег на длинные дистанции. | 1 | | | | |
| 6 | Прыжки в длину с разбега. | | | | | |
| 7 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 | | | | |
| 8 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 | | | | |
| 9 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м. <i>День учителя.</i> | 1 | | | | |
| 10 | Повороты с мячом на месте. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. | 1 | | | | |
| 11 | Повороты с мячом на месте | 1 | | | | |
| 12 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | | | | |
| 13 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 | | | | |
| 14 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 | | | | |
| 15 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 | | | | |
| 16 | Бросок мяча в корзину двумя руками в | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | прыжке | | | | | |
| 17 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 | | | | |
| 18 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. <i>День народного единства.</i> | 1 | | | | |
| 19 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. <i>День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России.</i> | 1 | | | | |
| 20 | Акробатические комбинации. Коррекция нарушения осанки. | 1 | | | | |
| 21 | Акробатические комбинации. Коррекция избыточной массы тела. | 1 | | | | |
| 22 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Дыхательная и зрительная гимнастика. | 1 | | | | |
| 23 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Упражнения для профилактики утомления. | 1 | | | | |
| 24 | Гимнастическая комбинация на перекладине. Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. <i>День неизвестного солдата; Международный день инвалидов.</i> | 1 | | | | |
| 25 | Гимнастическая комбинация на перекладине. <i>День добровольца (волонтера) в России.</i> | 1 | | | | |
| 26 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Профилактика умственного перенапряжения. | 1 | | | | |
| 27 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Составление планов для самостоятельных занятий. | 1 | | | | |
| 28 | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы | 1 | | | | |
| 29 | Остановка мяча внутренней стороной стопы | 1 | | | | |
| 30 | Правила игры в мини-футбол | 1 | | | | |
| 31 | Игровая деятельность по правилам | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | классического футбола | | | | | |
| 32 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 | | | | |
| 33 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 | | | | |
| 34 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 | | | | |
| 35 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 | | | | |
| 36 | Торможение боковым скольжением | 1 | | | | |
| 37 | Торможение боковым скольжением | 1 | | | | |
| 38 | Переход с одного лыжного хода на другой | 1 | | | | |
| 39 | Переход с одного лыжного хода на другой | 1 | | | | |
| 40 | Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. <i>День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества.</i> | 1 | | | | |
| 41 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км | 1 | | | | |
| 42 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км | 1 | | | | |
| 43 | Прохождение дистанции до 3 км. <i>День защитника отечества.</i> | | | | | |
| 44 | Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине. Техника поворотов при плавании. | 1 | | | | |
| 45 | Прямой нападающий удар. | 1 | | | | |
| 46 | Прямой нападающий удар. | 1 | | | | |
| 47 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. <i>День воссоединения Крыма с Россией.</i> | 1 | | | | |
| 48 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. | 1 | | | | |
| 49 | Тактические действия в защите. | 1 | | | | |
| 50 | Тактические действия в защите. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 51 | Тактические действия в нападении. | 1 | | | | |
| 52 | Тактические действия в нападении. | 1 | | | | |
| 53 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. | 1 | | | | |
| 54 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. | 1 | | | | |
| 55 | Бег на длинные дистанции. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | | | | |
| 56 | Прыжки в длину с разбега. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 | | | | |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 | | | | |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м | 1 | | | | |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 | | | | |
| 60 | Метание мяча весом 150г. <i>День Победы.</i> | 1 | | | | |
| 61 | Метание мяча весом 150г. | 1 | | | | |
| 62 | Челночный бег 3*10м. | 1 | | | | |
| 63 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 1 | | | | |
| 64 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 1 | | | | |
| 65 | Кросс на 3 км. | 1 | | | | |
| 66 | Модуль «футбол». Остановка мяча ногой – внутренней стороной стопы, подошвой, средней частью подъема, с переводом в стороны. | 1 | | | | |
| 67 | Модуль «футбол». Удары мяча. Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека; стратегии, системы, тактика и | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--------------------------|---|--|--|--|--|
| | стили игры футбол. | | | | | |
| 68 | Промежуточная аттестация | 1 | | | | |

9 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Да та изу че ни я | Электронн ые цифровые образовате льные ресурсы |
|----------|--|------------------|-----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|---|
| | | Всего | Контр ольны е работ ы | Прак тичес кие работ ы | | |
| 1 | Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 | | | | |
| 2 | Туристские походы как форма активного отдыха | 1 | | | | |
| 3 | Профессионально-прикладная физическая культура. | 1 | | | | |
| 4 | Бег на короткие дистанции. | 1 | | | | |
| 5 | Бег на длинные дистанции. | 1 | | | | |
| 6 | Прыжки в высоту. | 1 | | | | |
| 7 | Прыжки в длину «прогнувшись». | 1 | | | | |
| 8 | Прыжки в длину «согнув ноги». | 1 | | | | |
| 9 | Прыжки в высоту. <i>День учителя.</i> | 1 | | | | |
| 10 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 | | | | |
| 11 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м | 1 | | | | |
| 12 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м | 1 | | | | |
| 13 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км | 1 | | | | |
| 14 | Ведение мяча. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | | | | |
| 15 | Ведение мяча. | 1 | | | | |
| 16 | Передача мяча. | 1 | | | | |
| 17 | Передача мяча. | 1 | | | | |
| 18 | Приемы и броски мяча на месте. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. <i>День народного</i> | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | <i>единства.</i> | | | | | |
| 19 | Приемы и броски мяча на месте. <i>День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России.</i> | 1 | | | | |
| 20 | Приемы и броски мяча в прыжке. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | | | | |
| 21 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 | | | | |
| 22 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 | | | | |
| 23 | Учебная игра с применением технических элементов. | 1 | | | | |
| 24 | Длинный кувырок с разбега. Восстановительный массаж. <i>День неизвестного солдата; Международный день инвалидов.</i> | 1 | | | | |
| 25 | Кувырок назад в упор. Измерение функциональных резервов организма. <i>День добровольца (волонтера) в России.</i> | 1 | | | | |
| 26 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 | | | | |
| 27 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине. Банные процедуры. | 1 | | | | |
| 28 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха | 1 | | | | |
| 29 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Упражнения черлидинга. | 1 | | | | |
| 30 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 | | | | |
| 31 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Упражнения для снижения избыточной массы тела | 1 | | | | |
| 32 | Плавание брассом. Повороты при плавании брассом. | 1 | | | | |
| 33 | Удар, блокировка, ведение мяча. | 1 | | | | |
| 34 | Передачи мяча. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 35 | Передвижение попеременным двухшажным ходом. | 1 | | | | |
| 36 | Передвижение попеременным двухшажным ходом. | 1 | | | | |
| 37 | Передвижение одновременным одношажным ходом. | 1 | | | | |
| 38 | Передвижение одновременным одношажным ходом. | 1 | | | | |
| 39 | Способы перехода с одного лыжного хода на другой | 1 | | | | |
| 40 | Способы перехода с одного лыжного хода на другой. <i>День памяти, исполнявших служебный долг за пределами Отечества.</i> | 1 | | | | |
| 41 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км | 1 | | | | |
| 42 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км | 1 | | | | |
| 43 | Прохождение дистанции до 3 км. <i>День защитника Отечества.</i> | 1 | | | | |
| 44 | Прохождение дистанции до 5 км. | 1 | | | | |
| 45 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 | | | | |
| 46 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 | | | | |
| 47 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 | | | | |
| 48 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 | | | | |
| 49 | Учебная игра. | | | | | |
| 50 | Приёмы и передачи в движении | 1 | | | | |
| 51 | Приёмы и передачи в движении | 1 | | | | |
| 52 | Приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка. | 1 | | | | |
| 53 | Удары мяча. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | | | | |
| 54 | Блокировка в волейболе. | 1 | | | | |
| 55 | Учебная игра. Поднимание туловища из | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|---|--|--|
| | положения лежа на спине. | | | | | |
| 56 | Модуль «Футбол». Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. | 1 | | | | |
| 57 | Модуль «Футбол». Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. | 1 | | | | |
| 58 | Модуль «Футбол». Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. | 1 | | | | |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю). | 1 | | | | |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. <i>День победы.</i> | 1 | | | | |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 | | | | |
| 62 | Бег на длинные дистанции. | 1 | | | | |
| 63 | Прыжки в длину «прогнувшись». | 1 | | | | |
| 64 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 | | | | |
| 65 | Прыжки в высоту | 1 | | | | |
| 66 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. | 1 | | | | |
| 67 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. | 1 | | | | |
| 68 | Промежуточная аттестация | 1 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | |

