

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 5»**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
протокол № 1 от 30.08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ г. Кургана «СОШ № 5»
С.И. Корнев
Приказ № 315 от 30.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(для 5 – 9 классов)**

Курган, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (лыжная подготовка), спортивные игры. Из-за отсутствия соответствующих условий модуль "Плавание" не проводится, часы распределяются на спортивные игры: волейбол и футбол. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт». Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» разработан на основе содержания базовой физической подготовки.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основного общего образования – 345 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы

оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных 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 сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный

повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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 физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать

и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2.5	0	0.75	https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74 https://shkola56kurgan-r45.gosweb.gosuslugi.ru/ https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/
Итого по разделу		2.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной	4	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/

	деятельности				https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/ https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/ https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/ https://www.youtube.com/watch?v=Qd66tKR7ThQ https://vk.com/video-65514910_167533091 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/ https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/ https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	2.75	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/263049/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/ https://www.youtube.com/watch?v=uJLc3WDMvfY https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/ https://www.youtube.com/watch?v=cSjYfQ-k2AI https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ https://www.youtube.com/watch?v=F_zplW7hrt0 https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/ https://www.youtube.com/watch?v=2YiMtOUQbbs https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/ https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74 https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74 https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Qh https://www.youtube.com/watch?v=FAk2SNu6la8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/3

					https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74 https://www.youtube.com/watch?v=i5G8lqWwF1w https://www.youtube.com/watch?v=VQ7PiaFPDWk https://www.youtube.com/watch?v=vJLE0L3o4bY https://www.youtube.com/watch?v=P4rTHR6pKvU https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1_olbM https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/ https://www.youtube.com/watch?v=o1te4itdIj0 https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo https://www.youtube.com/watch?v=TIIXjIEhHco
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13.5	0	12	https://lyc1795.mskobr.ru/files/pravila_bezopasnosti_na_urokah_po_legkoj_atletike.pdf https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://www.youtube.com/watch?v=k7MVO3Xai2k https://www.youtube.com/watch?v=b4jjsN-723A https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ https://www.youtube.com/watch?v=geaWSZPLMw4 https://www.youtube.com/watch?v=20qKA03Jf58
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/ https://www.youtube.com/watch?v=mFsx8LdXco https://www.youtube.com/watch?v=_V1IxVjqF5E https://www.youtube.com/watch?v=bi7kxX4HArU https://www.youtube.com/watch?v=JM17trGqRLk https://www.youtube.com/watch?v=UQ57XIheb7o https://www.youtube.com/watch?v=sSZvINs_QZw https://lusana.ru/fullpresentation/24586/653/1
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	7.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ https://www.youtube.com/watch?v=oIQnxG-7zmc https://www.youtube.com/watch?v=HRiu4W8xNX8 https://www.youtube.com/watch?v=LsnNL_gnoaU https://www.youtube.com/watch?v=95chnkNRpZw https://www.youtube.com/watch?v=sB6SO5_F9z

					0https://www.youtube.com/watch?v=5BBVw1Zo5EQ https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	1	5.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ https://www.youtube.com/watch?v=D661ojUDRb4 https://www.youtube.com/watch?v=5S8Zueug22w https://www.youtube.com/watch?v=RiG4HsT8WCQ https://www.youtube.com/watch?v=i1ydFv8fNSw https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	3.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ https://www.youtube.com/watch?v=M1mF7DpGwmM https://www.youtube.com/watch?v=ZVUX4Z8X7hY https://www.youtube.com/watch?v=KPF75pFTcS4 https://www.youtube.com/watch?v=OnkvZxUhfNo https://www.youtube.com/watch?v=102fg9fCvgs
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	4	4	https://gto.ru/files/uploads/documents/56ea7e812d4aa.pdf
Итого по разделу		58.5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	54	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/ https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74 http://kurskonb.ru/our-booke/olimp/dok/3-2.html https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы	2	0	2	https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74

	самостоятельной деятельности				b74 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11	1	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/ https://www.youtube.com/watch?v=ert-JhHdQxY https://www.youtube.com/watch?v=4NVIJy8bp0c https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/ https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/ https://www.youtube.com/watch?v=o1te4itdIj0 https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/ https://www.youtube.com/watch?v=MImIKUIhia0 http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/res_center/2018/formir_zd_bez_obr_jh/Visy_i_upory.pdf https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/ https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13	0	13	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/ https://www.youtube.com/watch?v=UA5BQEEWpaQ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/ https://www.youtube.com/watch?v=nRJs6frSB0w https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74

					b74 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/ https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74 https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	4	6	https://gto.ru/files/uploads/documents/56ea7e812d4aa.pdf
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/ https://spbarchives.ru/2014_2_2 https://olympdeka.ru/olymp/athlets/by_country/rus.html?md=gold https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13803
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	3	https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74 https://studbooks.net/751440/

					turizm/tehnicheskaya_podgotovka_ponyatie_vidy_zadachi_sredstva_metody http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/2-4-1-dvigatelnye-umeniia-i-navyki http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/2018/SHCHerbak-Sistema_-ocenki-FK.pdf https://helpiks.org/4-21219.html http://psihdocs.ru/teoriya-i-metodika-fizicheskoy-kuleturni-v-razlichnie-periodi-j.html?page=9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/ http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/4-5-2-planirovanie-naraznykh-etapakh-sportivnoi-podgotovki https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/ https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
Итого по разделу		3		3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	https://engime.org/kompleks-upraznenij-dlya-korrekcii-teloslojeniya.html https://www.stu.lipetsk.ru/kaf/fv/news/kompleks-uprazhnenij-dlya-profilaktiki-narushenij-osanki.html
Итого по разделу		1		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11	1	10	https://www.youtube.com/watch?v=mb1H85ntnLY https://www.youtube.com/watch?v=ert-JhHdQxY https://www.youtube.com/watch?v=j2gXpIJtcMs https://www.youtube.com/watch?v=T2C-Bf4Wh_0 https://gimnastikasport.ru/akrobatika/piramidi-dlya-shkolnikov.html https://www.youtube.com/watch?v=-xJ7gsGBp0g

					https://www.youtube.com/watch?v=4kP_46N-usQ https://www.youtube.com/watch?v=TIWMHRBSqIo https://www.youtube.com/watch?v=qSoEe78Mz10 https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74 https://www.youtube.com/watch?v=mzh__DLCR4M https://susport.ru/blog/fitnes/uzprazhneniya-na-step-platforme/https://www.youtube.com/watch?v=PGAQfXIAY7k
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13	0	13	https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74 https://www.youtube.com/watch?v=FTbsk6KMcPA https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74 https://www.youtube.com/watch?v=O5oZYdlIoeQ https://www.youtube.com/watch?v=Dj4vqsBnLh4 https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74 https://www.youtube.com/watch?v=XIHxNXvm1A0 https://www.youtube.com/watch?v=rnWDRPob4-A https://www.youtube.com/watch?v=w1bvOFZI7F8
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	8	https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74 https://www.youtube.com/watch?v=sq4LTTjenUg https://www.youtube.com/watch?v=wmXG60laVmg https://www.youtube.com/watch?v=5rqzb-1AgGE https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74 https://www.youtube.com/watch?v=EovIoH1kvds https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74 https://www.youtube.com/watch?v=IA9OG35PGqY
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74 https://www.youtube.com/watch?v=LsnNL_gnoaU https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74 https://www.youtube.com/watch?v=5BBVw1Zo5EQ

					https://www.youtube.com/watch?v=vpw4tDsBaYQ https://www.youtube.com/watch?v=AsGpdnEhecM
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	7	https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74 https://vk.com/video-123722933_456239089 https://www.youtube.com/watch?v=VZZLCy3NWWc https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	5	https://stadion-kuban.ru/futbol/peredachamyacha-v-futbole.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/262550/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	4	6	https://gto.ru/files/uploads/documents/56ea7e812d4aa.pdf
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

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	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/ https://www.youtube.com/watch?v=CmvQ9fAggAg https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
Итого по разделу		1		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	http://cgon.rosпотреbnadzor.ru/content/62/92 https://style.rbc.ru/health/5ceecf279a794766a3431b85 https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
Итого по разделу		2		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0.5	0	0.5	https://www.trbzdrav.ru/article/children-health/prevention-of-overfatigue.php http://minsksanepid.by/node/15981

Итого по разделу	0.5				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11	1	10	https://www.youtube.com/watch?v=0rs95dvOeQQ https://www.youtube.com/watch?v=iBIpeNiYJAc https://topuch.ru/gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-pod-obshejredakciej/index14.html http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/127-physical-edu/15458-Volnye_uprazhneniya_na_32_scheta_dlya_5-8-kh_klassov.html https://www.youtube.com/watch?v=T117Usz4vJU
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13	0	13	https://www.youtube.com/watch?v=cOxKE6XSXUA https://www.youtube.com/watch?v=3afhRDBICrM https://www.youtube.com/watch?v=OZfg90Jb3oY https://www.youtube.com/watch?v=o1G3KbpO3Zg https://www.youtube.com/watch?v=tXex2NaFJXM https://crumb.ru/marking/atlet/ https://www.ufkims14.ru/dokumenty/meropriyatija/vii-sportivnye-igry-narodov-rs-ya/vidy-sporta/67-legkaya-atletika https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569 https://gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567 https://gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575 https://gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572 https://gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b457 https://gto.ru/recomendations/56eacc36b5cf1c58018b4568 https://thetarget.ru/gto
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	8	https://www.youtube.com/watch?v=4xi2zAjjpFE https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah https://www.youtube.com/watch?v=5wA0bqdgfxo https://www.youtube.com/watch?v=IA9OG35PGqY
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://www.youtube.com/watch?v=oE0IYnsaDdM https://www.youtube.com/watch?v=BjwGxDJxnJ8 https://www.youtube.com/watch?v=qy9LOQA gChA https://www.youtube.com/watch?v=WQMztN6epUc https://www.youtube.com/watch?v=KfkcQjEqr rs https://www.youtube.com/watch?v=KgsyPXn fyyI https://www.youtube.com/watch?v=KfkcQjEqr rs https://www.youtube.com/watch?v=KgsyPXn fyyI
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	1	8	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah https://www.youtube.com/watch?v=zdRDG-

					sz2MAhttps://www.youtube.com/watch?v=s86f4xS7baY https://scsw.ru/napadayushhij-udar-v-volejbole/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BIQ https://football-match24.com/blok-v-volejbole-vidy-i-texnika-vypolneniya-blokirovaniya.htm https://www.youtube.com/watch?v=FtjW9AhvGiQ https://www.youtube.com/watch?v=iVA_8DicYIU https://www.youtube.com/watch?v=nidwWGWJZ8I
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5.5	0	5.5	https://www.youtube.com/watch?v=Je0ucKC8e_Q https://zoneg.ru/raznoe/kak-igrat-v-mini-futbol-taktika.html https://matchrussia.ru/masterstvo/taktika-v-mini-futbole-plyusy-i-minusy-takticheskix/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	4	6	https://gto.ru/files/uploads/documents/56ea7e812d4aa.pdf
Итого по разделу		64.5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

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	1.5	0	1.5	https://www.youtube.com/watch?v=Pt2HJPLtNTQ https://www.youtube.com/watch?v=YM5D5UFEYmE https://www.youtube.com/watch?v=84XbMVAp7Ag https://www.youtube.com/watch?v=8RmkIDyy144
Итого по разделу		1.5		1.5	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2.5	0	2.5	https://www.youtube.com/watch?v=Kfx-NVX77xo https://www.youtube.com/watch?v=8qdtC-kEgr8 https://www.youtube.com/watch?v=7srpXALYT2k https://www.youtube.com/watch?v=Z-3zi7OVyg0 https://www.youtube.com/watch?v=-sLMNyOM9SY https://www.youtube.com/watch?v=S0t9naM3-bg https://www.youtube.com/watch?v=ec2trBtGhY0 https://www.youtube.com/watch?v=LgSwrptETF0 https://www.youtube.com/watch?v=kR14Wgqy9

					NM https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah http://vfdomsk.ru/pages/pervaja-pomosch
Итого по разделу		2.5		2.5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1.5	0	1.5	https://4brain.ru/zozh/sport.php https://77.rospotrebnadzor.ru/index.php/76-napprav/question/2866-2015-03-13-09-52-1 https://o-krohe.ru/detskoe-pitanie/podrostki/ https://www.youtube.com/watch?v=YjHM5_cHM40 https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
Итого по разделу		1.5		1,5	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11	1	10	https://www.youtube.com/watch?v=-BxeIO9HWBI https://www.youtube.com/watch?v=cmOv_7NKslw https://www.youtube.com/watch?v=0RGi66nmqf0 https://www.youtube.com/watch?v=TYmI7nkN578 https://www.youtube.com/watch?v=wnyTukvVY7c https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah https://poznayka.org/s30548t1.html https://www.youtube.com/watch?v=0bIdlupZXOo https://www.youtube.com/watch?v=0rs95dvOeQQ&t=122s https://www.youtube.com/watch?v=dSncTXhkOvk https://www.youtube.com/watch?v=iBIpeNiYJAc https://www.youtube.com/watch?v=o1te4itdIj0 https://www.youtube.com/watch?v=qENCzCsmw_w https://www.youtube.com/watch?v=BvqSWgPH_KM
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13	0	13	http://xn--d1atk2a2a.xn--p1ai/post/uchebnyjkontent/ogranichennye-vozmozhnosti-zdorovya.html https://gto.ru/recomendations/56eacc36b5cf1c58018b4568
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	8	https://www.youtube.com/watch?v=sHqwCt9Rs6o
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://www.youtube.com/watch?v=F_zowTpfqm0

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	7	https://www.youtube.com/watch?v=SWUeIY4kn-4 https://www.youtube.com/watch?v=BZhdDQjddqWM
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4.5	0	4.5	https://www.youtube.com/watch?v=xFYn7NKeEl https://ffgi.ru/news/09042020/ffgi-education-1/ https://www.youtube.com/watch?v=nEu_NuNG-Ts https://www.dokaball.com/trenirovki1/teh-podgotovka
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	4	6	https://gto.ru/files/uploads/documents/56ea7e812d4aa.pdf
Итого по разделу		62.5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ урока по порядку	№ урока по теме	Тема урока	Дата проведения
1.	1	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 школе. Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	
2.	1	Спортивно- оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	
3.	2	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	
4.	1	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие скоростных способностей.	
5.	3	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	
6.	4	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	

7.	5	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	
8.	2	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование физической подготовленности на начала года: бег 30м, прыжок с места, гибкость, подтягивание.	
9.	3	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование физической подготовленности на начала года: челночный бег 3х10м, шестиминутный бег.	
10.	1	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. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила техники безопасности. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	
11.	2	Передача мяча двумя руками от груди на месте.	
12.	3	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	
13.	4	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой».	
14.	5	Ведение мяча в движении: «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	
15.	6	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Ранее разученные технические действия с мячом.	
16.	7	Ранее разученные технические действия с мячом.	
17.	8	Совершенствование техники ранее разученных технических действий игры.	
18.	2	Знания о физической культуре. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	
19.	3	Знания о физической культуре. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	
20.	1	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.	
21.	1	Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности. Кувырок вперед в группировке. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий.	

22.	2	Кувырок назад в группировке. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.	
23.	3	Кувырок вперёд ноги «скрестно». Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения на развитие координации.	
24.	4	Кувырок назад из стойки на лопатках (мальчики) Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки) .	
25.	5	Кувырок назад из стойки на лопатках (мальчики). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.	
26.	6	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения на формирование телосложения с использованием внешних отягощений.	
27.	7	Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	
28.	8	Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	
29.	9	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	
30.	10	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	
31.		Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения.	
32.	11	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений. Итоговая работа.	
33.		Способы самостоятельной деятельности. 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.	
34.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие гибкости.	

35.		Способы самостоятельной деятельности. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями 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.	
36.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие выносливости.	
37.		Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	
38.		Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	
39.		Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	
40.		Подъём по пологому склону способом «лесенка».	
41.		Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке.	
42.		Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лыжного спорта.	
43.		Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила техники безопасности. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте.	
44.		Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Ранее разученные технические действия с мячом.	
45.		Приём и передача мяча двумя руками снизу. Ранее разученные технические действия с мячом.	
46.		Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом.	
47.		Ранее разученные технические действия с мячом.	
48.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие координации движений.	
49.		Совершенствование техники ранее разученных технических действий игры.	
50.		Комплексная проверочная работа.	
51.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие силовых способностей.	

52.		Модуль «Спортивные игры». Футбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	
53.		Остановка катящегося мяча способом «наступания».	
54.		Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Совершенствование техники ранее разученных технических действий игры.	
55.		Обводка мячом ориентиров (конусов). Совершенствование техники ранее разученных технических действий игры.	
56.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие выносливости.	
57.		Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности. Прыжки в высоту с прямого разбега.	
58.		Прыжки в высоту с прямого разбега.	
59.		Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	
60.		Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	
61.		Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	
62.		Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Совершенствование техники ранее разученных упражнений легкой атлетики.	
63.		Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	
64.		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	
65.		Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	
66.		Способы самостоятельной деятельности Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках; 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.	
67.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование уровня физической подготовленности на конец года: бег 30м, прыжок с места, гибкость, подтягивание.	
68.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование уровня физической подготовленности на конец года: челночный бег 3х10м, шестиминутный бег.	

6 КЛАСС

№ урока по порядку	№ урока по теме	Тема урока	Дата проведения
1.		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.	
2.		Физкультурно- оздоровительная деятельность. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	
3.		Ранее разученные беговые упражнения. Спринтерский бег по учебной дистанции.	
4.		Ранее разученные беговые упражнения. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	
5.		Ранее разученные беговые упражнения. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	
6.		Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	
7.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие скоростных способностей.	
8.		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Напрыгивание и спрыгивание.	
9.		Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	
10.		Способы самостоятельной деятельности. 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.	

11.		Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Правила техники безопасности. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях.	
12.		Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.	
13.		Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям, на передачу.	
14.		Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину.	
15.		Технические действия игрока без мяча. Упражнения с мячом. Броски мяча в корзину.	
16.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование физической подготовленности на начала года: бег 30м, прыжок с места, гибкость, подтягивание.	
17.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование физической подготовленности на начала года: челночный бег 3х10м, шестиминутный бег.	
18.		Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов.	
19.		Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов.	
20.		Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивной игры.	
21.		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.	
22.		Спортивно- оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений.	

23.		Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	
24.		Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Лазанье по канату в три приёма	
25.		Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).	
26.		Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). 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).	
27.		Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).	
28.		Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы: упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером.	
29.		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. Проверочная работа.	
30.		Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	
31.		Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений.	

32.		Зачетные гимнастические комбинации на гимнастической перекладине и на низком гимнастическом бревне. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы: упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.	
33.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие гибкости.	
34.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	
35.		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки: повороты; спуски; торможение.	
36.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие выносливости.	
37.		Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	
38.		Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	
39.		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки: повороты; спуски; торможение.	
40.		Ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	
41.		Ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты; спуски; торможение.	
42.		Способы самостоятельной деятельности. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта.	
43.		Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Правила техники безопасности. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	
44.		Приём и передача мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки команды соперника.	
45.		Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	
46.		Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	

47.		Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	
48.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие координации движений.	
49.		Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	
50.		Комплексная проверочная работа.	
51.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие силовых способностей.	
52.		Правила игры и игровая деятельность. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивной игры.	
53.		Модуль «Спортивные игры». Футбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния. Удары по катящемуся мячу с разбега.	
54.		Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	
55.		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.	
56.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие выносливости.	
57.		Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	
58.		Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивной игры.	
59.		Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	
60.		Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	
61.		Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	

62.		Ранее разученные беговые упражнения. Спринтерский бег по учебной дистанции. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".	
63.		Ранее разученные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту.	
64.		Ранее разученные беговые упражнения. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".	
65.		Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскчивающуюся) мишень.	
66.		Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскчивающуюся) мишень. Совершенствование техники ранее разученных упражнений легкой атлетики.	
67.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование уровня физической подготовленности на конец года: бег 30м, прыжок с места, гибкость, подтягивание.	
68.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование уровня физической подготовленности на конец года: челночный бег 3x10м, шестиминутный бег.	

7 КЛАСС

№ урока по порядку	№ урока по теме	Тема урока	Дата проведения
1.		Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Бег с преодолением препятствий способом «наступление».	
2.		Бег с преодолением препятствий способом «прыжковый бег». Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения.	
3.		Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения.	

4.		Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Эстафетный бег.	
5.		Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Прыжок с разбега в длину способом «согнув ноги».	
6.		Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Прыжок с разбега в длину способом «согнув ноги».	
7.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие скоростных способностей.	
8.		Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени. Совершенствование техники ранее разученных упражнений легкой атлетики.	
		Способы самостоятельной деятельности. 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.	
10.		Спортивно- оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры»: Баскетбол. Правила техники безопасности. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола. Передача и ловля мяча после отскока от пола.	
11.		Передача и ловля мяча после отскока от пола. Совершенствование техники ранее разученных технических действий игры.	
12.		Совершенствование техники ранее разученных технических действий игры.	
13.		Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу.	
14.		Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	
15.		Броски мяча 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.	
16.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование физической подготовленности на начала года: бег 30м, прыжок с места, гибкость, подтягивание.	

17.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование физической подготовленности на начала года: челночный бег 3х10м, шестиминутный бег.	
18.		Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	
19.		Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	
20.		Способы самостоятельной деятельности. 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.	
21.		Спортивно- оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений. Стойка на голове с опорой на руки.	
22.		Стойка на голове с опорой на руки. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки), акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	
23.		Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки.	
24.		Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки), акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	
25.		Зачетные акробатические комбинации. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	
26.		Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма. Лазанье по канату в два приёма (мальчики). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки).	
27.		Лазанье по канату в два приёма (мальчики). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки).	

28.		Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой настической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики).	
29.		Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой настической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики).	
30.		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).	
31.		Комплекс упражнений степ-аэробики. Проверочная работа.	
32.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие гибкости.	
33.		Способы самостоятельной деятельности. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». Ведение дневника по физической культуре.	
34.		Спортивно- оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором. Торможение на лыжах упором при спуске с пологого склона.	
35.		Передвижение попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходами. Торможение на лыжах упором.	
36.		Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона. Поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	
37.		Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	
38.		Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции. Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	
39.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие выносливости.	
40.		Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	

41.		Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	
42.		Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом. Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	
43.		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.	
44.		Модуль «Спортивные игры»: Волейбол. Правила техники безопасности. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	
45.		Верхняя прямая подача мяча мяча в разные зоны площадки соперника. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	
46.		Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	
47.		Перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	
48.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие координации движений.	
49.		Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Совершенствование техники ранее изученных технических действий игры.	
50.		Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	
51.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие силовых способностей.	
52.		Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Комплексная проверочная работа.	
53.		Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	
54.		Модуль «Спортивные игры»: Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой. Тактические действия при выполнении углового удара.	
55.		Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии.	

56.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие выносливости.	
57.		Совершенствование техники ранее разученных технических действий игры.	
58.		Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	
59.		Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	
60.		Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Метание малого (теннисного) катящейся с разной скоростью мишени.	
61.		Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Челночный бег.	
62.		Прыжки в высоту способом «перешагивание».	
63.		Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	
64.		Бег с преодолением препятствий. Совершенствование техники ранее разученных упражнений легкой атлетики.	
65.		Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	
66.		Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	
67.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование уровня физической подготовленности на конец года: бег 30м, прыжок с места, гибкость, подтягивание.	
68.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование уровня физической подготовленности на конец года: челночный бег 3x10м, шестиминутный бег.	

8 КЛАСС

№ урока по порядку	№ урока по теме	Тема урока	Дата проведения
1.		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.	

2.		Спортивно- оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности. Бег на короткие дистанции.	
3.		Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики.	
4.		Кроссовый бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	
5.		Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на средние дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики. Кроссовый бег.	
6.		Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	
7.		Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	
8.		Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	
9.		Способы самостоятельной деятельности. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	
10.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование физической подготовленности на начала года: бег 30м, прыжок с места, гибкость, подтягивание.	
11.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование физической подготовленности на начала года: челночный бег 3х10м, шестиминутный бег (или бег 2000м).	
12.		Спортивно- оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Правила техники безопасности. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	
13.		Передача мяча одной рукой от плеча. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	
14.		Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	
15.		Бросок мяча двумя руками в прыжке.	

16.		Бросок мяча одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	
17.		Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	
18.		Совершенствование техники ранее разученных технических действий игры.	
19.		Совершенствование техники ранее разученных технических действий игры. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	
20.		Спортивно- оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корректирующей гимнастикой.	
21.		Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	
22.		Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений. Физкультурно- оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы.	
23.		Зачетные акробатические комбинации. Физкультурно- оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: профилактики общего утомления и остроты зрения.	
24.		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).	
25.		Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне и перекладине. Способы самостоятельной деятельности.. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корректирующей гимнастикой.	
26.		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).	

27.		Модуль "Спорт". Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие скоростных способностей.	
28.		Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений. Зачетные комбинации на гимнастической перекладине (мальчики); комбинации на гимнастическом бревне (девочки).	
29.		Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения (девушки).	
30.		Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения (девушки).	
31.		Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений. Проверочная работа.	
32.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие гибкости.	
33.		Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	
34.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие выносливости.	
35.		Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	
36.		Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	
37.		Преодоление естественных препятствий на лыжах перелазанием. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	
38.		Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	
39.		Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъемах, торможении.	
40.		Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъемах, торможении.	
41.		Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъемах, торможении.	

42.		Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Правила техники безопасности. Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача. Прямой нападающий удар	
43.		Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	
44.		Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Совершенствование техники ранее разученных технических действий игры.	
45.		Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	
46.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие координации движений.	
47.		Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Тактические действия в защите и нападении.	
48.		Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	
49.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие силовых способностей.	
50.		Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	
51.		Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	
52.		Комплексная проверочная работа.	
53.		Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Правила игры в мини-футбол.	
54.		Остановка мяча внутренней стороной стопы. Технические и тактические действия.	
55.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие выносливости.	
56.		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).	

57.		Технические и тактические действия. Совершенствование техники ранее разученных технических действий игры.	
58.		Технические и тактические действия. Совершенствование техники ранее разученных технических действий игры.	
59.		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).	
60.		Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	
61.		Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	
62.		Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики.	
63.		Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики.	
64.		Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на средние дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики. Кроссовый бег.	
65.		Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на средние дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики. Кроссовый бег.	
66.		Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	
67.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование уровня физической подготовленности на конец года: бег 30м, прыжок с места, гибкость, подтягивание.	
68.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование уровня физической подготовленности на конец года: челночный бег 3x10м, шестиминутный бег.	

№ урока по порядку	№ урока по теме	Тема урока	Дата проведения
1.		Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Спортивно- оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности. Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие дистанции.	
2.		Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие дистанции. Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в длину способом «согнув ноги».	
3.		Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в длину способом «прогнувшись».	
4.		Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на длинные дистанции.	
5.		Знания о физической культуре. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на длинные дистанции.	
6.		Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях.	
7.		Модуль "Спорт". Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие скоростных способностей.	
8.		Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	
9.		Способы самостоятельной деятельности. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	
10.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование физической подготовленности на начала года: бег 30м, прыжок с места, гибкость, подтягивание.	
11.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование физической подготовленности на начала года: челночный бег 3х10м, шестиминутный бег (или 2000м).	
12.		Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Правила техники безопасности. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте.	

13.		Специальные упражнения и технические действия без мяча. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча в прыжке.	
14.		Специальные упражнения и технические действия без мяча. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча после ведения.	
15.		Способы самостоятельной деятельности. Измерение функциональных резервов организма. Совершенствование техники ранее разученных технических действий игры.	
16.		Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча.	
17.		Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча.	
18.		Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча. Совершенствование техники ранее разученных технических действий игры.	
19.		Совершенствование техники ранее разученных технических действий игры.	
20.		Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	
21.		Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности. Длинный кувырок с разбега. Способы самостоятельной деятельности. Банные процедуры как средство укрепления здоровья.	
22.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие гибкости.	
23.		Кувырок назад в упор, стоя-ноги врозь. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	
24.		Акробатические комбинации с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя-ноги врозь (юноши), моста и поворота в упор стоя на одном колене, равновесия на одной; выпада вперед; кувырка вперед (девушки).	
25.		Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	
26.		Размахивание и соскок вперед прогнувшись на высокой перекладине (юноши). Полушпагат, стойка на колене с опорой на руки и отведением ноги назад на гимнастическом бревне (девушки).	
27.		Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	

28.		Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши); упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки).	
29.		Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений.	
30.		Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	
31.		Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, черлидинг. Проверочная работа.	
32.		Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	
33.		Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений. Черлидинг.	
34.		Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности. Попеременный двухшажный ход и одновременный одношажный ход.	
35.		Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	
36.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие выносливости.	
37.		Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	
38.		Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	
39.		Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	
40.		Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции	
41.		Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции.	
42.		Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции. Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	
43.		Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Правила техники безопасности. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении.	
44.		Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	
45.		Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка.	
46.		Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.	

47.		Совершенствование техники ранее разученных технических действий игры.	
48.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие координации движений.	
49.		Техническая подготовка в игровых действиях. Совершенствование техники ранее разученных технических действий игры.	
50.		Техническая подготовка в игровых действиях. Совершенствование техники ранее разученных технических действий игры.	
51.		Техническая подготовка в игровых действиях. Совершенствование техники ранее разученных технических действий игры.	
52.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие силовых способностей.	
53.		Итоговая проверочная работа.	
54.		Модуль «Спортивные игры». Футбол. Правила техники безопасности. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи.	
55.		Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении.	
56.		Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	
57.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие выносливости.	
58.		Знания о физической культуре. Профессионально-прикладная физическая культура. Совершенствование техники ранее разученных технических действий игры.	
59.		Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности. Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в высоту способом «перешагиванием».	
60.		Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в высоту способом «перешагиванием».	
61.		Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие дистанции.	
62.		Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на длинные дистанции.	
63.		Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги».	
64.		Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	
65.		Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях.	
66.		Совершенствование техники ранее разученных упражнений легкой атлетики.	

67.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование уровня физической подготовленности на конец года: бег 30м, прыжок с места, гибкость, подтягивание.	
68.		Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование уровня физической подготовленности на конец года: челночный бег 3x10м, шестиминутный бег.	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 5-й класс: учебник, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Федеральная образовательная программа основного общего образования.

А.П. Матвеев "Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7 класс. ФГОС"

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

Контрольные измерительные материалы. Физическая культура. 1-11 класс: материалы для организации инспекционного и внутришкольного контроля/ сост. Э.Н.Абрамов; ГОУ ДПО «Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области». -Курган, 2009.

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам»).

П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно- оздоровительная деятельность. (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре (серия «Работаем по новым стандартам»).

Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост.

С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева.- Волгоград: Учитель, 2008.

Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев.- Ростов н/Д:Феникс, 2015.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/9/9/>

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru>

Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>

ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/>

