

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов в 6 классе – 102 часа (3 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.

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Прыжки в длину.

Метание малого (теннисного) мяча на дальность.

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.

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

Модуль «Спорт».

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

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.

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и

технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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.

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых 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 неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и

изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

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

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 физкультурминутки, 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)/

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять прыжок в длину, 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).

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);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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);

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 и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

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, 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	1	0	1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	1	14	
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	17	2	15	
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль	13	2	11	

	"Спортивные игры")				
2.4	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	21	2	19	
2.5	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	26	2	24	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7	1	6	
Итого по разделу		99			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	0	
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	
Итого по разделу		3		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	0	
Итого по разделу		5		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20	2	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	15	1	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16	2	

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	20	2	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	2	
Итого по разделу		91		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	

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	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1	9	
2.2	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	15	1	14	

2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13	1	12	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	1	13	
2.5	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	5	1	4	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	1	7	
Итого по разделу		65			
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	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1	9	
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	5	1	4	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13	1	12	

2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	1	13	
2.5	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	15	1	14	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	1	7	
Итого по разделу		65			
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	0	1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	5	1	4	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1	9	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	15	1	14	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13	1	12	

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	1	13	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	1	7	
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	04.09.2023	
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	06.09.2023	
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	08.09.2023	
4	Модуль "Легкая атлетика". Высокий старт(1ч)	1	0	1	11.09.2023	
5	Модуль "Легкая атлетика". Бег 60 м(1ч)	1	0	1	13.09.2023	
6	Модуль "Легкая атлетика". Прыжки в	1	0	1		

	длину с разбега(1ч)				15.09.2023	
7	Модуль "Легкая атлетика". Метание мяча с 4-5 шагов(1ч)	1	0	1	18.09.2023	
8	Модуль "Легкая атлетика". Прыжки в длину с разбега(1ч)	1	0	1	20.09.2023	
9	Модуль "Легкая атлетика". Метание мяча с 4-5 шагов(1ч)	1	0	1	22.09.2023	
10	Модуль "Легкая атлетика". Бег 1000 м(1ч)	1	1	0	25.09.2023	
11	Модуль " Спортивные игры. Баскетбол".Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойка игрока, перемещения в стойке(1ч)	1	0	1	27.09.2023	
12	Модуль " Спортивные игры. Баскетбол".Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении(1ч)	1	0	1	29.09.2023	
13	Модуль " Спортивные игры. Баскетбол".Броски одной и двумя руками с места и в движении(1ч)	1	0	1	02.10.2023	
14	Модуль " Спортивные игры. Баскетбол".Остановка мяча в прыжке и в шаге(1ч)	1	0	1	04.10.2023	
15	Модуль " Спортивные игры. Баскетбол".Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски(1ч)	1	0	1	06.10.2023	
16	Модуль " Спортивные игры. Баскетбол".Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски(1ч)	1	0	1	09.10.2023	

17	Модуль " Спортивные игры. Баскетбол".Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении(1ч)	1	0	1	11.10.2023	
18	Модуль " Спортивные игры. Баскетбол".Учебная игра в баскетбол(1ч)	1	0	1	13.10.2023	
19	Модуль " Спортивные игры. Баскетбол".Стойка игрока. (1ч)	1	0	1	16.10.2023	
20	Модуль " Спортивные игры. Баскетбол".Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед(1ч)	1	1	0	18.10.2023	
21	Модуль "Спортивные игры. Волейбол".ТБ на уроках Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте(1ч)	1	0	1	20.10.2023	
22	Модуль "Спортивные игры. Волейбол". Нижняя прямая подача(1ч)	1	0	1	23.10.2023	
23	Модуль "Спортивные игры. Волейбол".Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах(1ч)	1	0	1	25.10.2023	
24	Модуль "Спортивные игры. Волейбол".Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед(1ч)	1	0	1	27.10.2023	
25	Модуль "Спортивные игры. Волейбол".Игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол(1ч)	1	0	1	06.11.2023	
26	Модуль "Спортивные игры. Волейбол".Игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол(1ч)	1	0	1	08.11.2023	

27	Модуль "Спортивные игры. Волейбол".Игровые задания с ограниченным числом игроков(1ч)	1	1	0	10.11.2023	
28	Модуль " Гимнастика". Техника безопасности во время занятий гимнастикой (1ч)	1	0	1	13.11.2023	
29	Модуль " Гимнастика".Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой(1ч)	1	0	1	15.11.2023	
30	Модуль " Гимнастика".Лазанье по канату в три приема(1ч)	1	0	1	17.11.2023	
31	Модуль " Гимнастика".Кувырок назад, кувырок вперед(1ч)	1	0	1	20.11.2023	
32	Модуль " Гимнастика". Перелазание через препятствия(1ч)	1	0	1	22.11.2023	
33	Модуль " Гимнастика".Лазанье по канату в три приема(1ч)	1	0	1	24.11.2023	
34	Модуль " Гимнастика".Кувырок назад, кувырок вперед(1ч)	1	0	1	27.11.2023	
35	Модуль " Гимнастика".Стойка на лопатках(1ч)	1	0	1	29.11.2023	
36	Модуль " Гимнастика".Висы и упоры(1ч)	1	0	1	01.12.2023	
37	Модуль " Гимнастика".Лазанье по канату(1ч)	1	0	1	04.12.2023	
38	Модуль " Гимнастика".Висы и упоры(1ч)	1	0	1	06.12.2023	
39	Модуль " Гимнастика".Мост с помощью и	1	0	1		

	самостоятельно(1ч)				08.12.2023	
40	Модуль " Гимнастика".Акробатическая комбинация(1ч)	1	0	1	11.12.2023	
41	Модуль " Гимнастика".Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне(1ч)	1	0	1	13.12.2023	
42	Модуль " Гимнастика".Опорный прыжок; вскок в упор присев, соскок прогнувшись(1ч)	1	0	1	15.12.2023	
43	Модуль " Гимнастика".Упражнения на брусьях(1ч)	1	0	1	18.12.2023	
44	Модуль " Гимнастика".Акробатическая комбинация(1ч)	1	0	1	20.12.2023	
45	Модуль " Гимнастика".Опорный прыжок(1ч)	1	0	1	22.12.2023	
46	Модуль " Гимнастика".Комбинация из ранее изучен-ных элементов на брусьях(1ч)	1	0	1	25.12.2023	
47	Модуль " Гимнастика".Комбинация из ранее изучен-ных элементов на гимнастиче-ком бревне(1ч)	1	0	1	27.12.2023	
48	Модуль " Гимнастика".Преодоление гимнастической полосы препятствий(1ч)	1	1	0	29.12.2023	
49	Модуль "Зимние виды спорта". Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой (1ч).	1	0	1	08.01.2024	
50	Модуль "Зимние виды спорта"Скользящий шаг без палок(1ч).	1	0	1	10.01.2024	
51	Модуль "Зимние виды спорта"Повороты переступанием(1ч).	1	0	1	12.01.2024	

52	Модуль "Зимние виды спорта"Скользющий шаг с палками(1ч).	1	0	1	15.01.2024	
53	Модуль "Зимние виды спорта"Попеременный двухшажный ход(1ч).	1	0	1	17.01.2024	
54	Модуль "Зимние виды спорта"Попеременный двухшажный ход(1ч).	1	0	1	19.01.2024	
55	Модуль "Зимние виды спорта"Подъем «полуелочкой» (1ч).	1	0	1	22.01.2024	
56	Модуль "Зимние виды спорта"Повороты переступанием в движении(1ч).	1	0	1	24.01.2024	
57	Модуль "Зимние виды спорта"Одновременный безшажный ход(1ч).	1	0	1	26.01.2024	
58	Модуль "Зимние виды спорта"Одновременный безшажный ход(1ч).	1	0	1	29.01.2024	
59	Модуль "Зимние виды спорта"Попеременный двухшажный ход(1ч).	1	1	0	31.01.2024	
60	Модуль "Зимние виды спорта"Торможение «плугом» (1ч).	1	0	1	02.02.2024	
61	Модуль "Зимние виды спорта"Подъем «полуелочкой» (1ч).	1	0	1	05.02.2024	
62	Модуль "Зимние виды спорта"Попеременный двухшажный ход(1ч).	1	0	1	07.02.2024	

63	Модуль "Зимние виды спорта"Одновременный безшажный ход(1ч).	1	0	1	09.02.2024	
64	Модуль "Зимние виды спорта"Повороты переступанием в движении(1ч).	1	0	1	12.02.2024	
65	Модуль "Зимние виды спорта"Подъем «полуелочкой» (1ч).	1	0	1	14.02.2024	
66	Модуль "Зимние виды спорта"Попеременный двухшажный ход(1ч).	1	0	1	16.02.2024	
67	Модуль "Зимние виды спорта"Одновременный безшажный ход(1ч).	1	0	1	19.02.2024	
68	Модуль "Зимние виды спорта"Повороты переступанием в движении(1ч).	1	0	1	21.02.2024	
69	Модуль "Зимние виды спорта"Попеременный двухшажный ход(1ч).	1	0	1	23.02.2024	
70	Модуль "Зимние виды спорта"Спуски с пологих склонов(1ч).	1	0	1	26.02.2024	
71	Модуль "Зимние виды спорта"Зачет. Одновременный безшажный ход(1ч).	1	1	0	28.02.2024	
72	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	01.03.2024	
73	Физическая подготовка: освоение	1	0	1		

	содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				04.03.2024	
74	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	06.03.2024	
75	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	08.03.2024	
76	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	11.03.2024	
77	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	13.03.2024	
78	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	15.03.2024	

79	Модуль "Спортивные игры". Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока(1ч.)	1	0	1	18.03.2024	
80	Модуль "Спортивные игры". Баскетбол. Остановка прыжком в шаге и в прыжком(1ч.)	1	0	1	20.03.2024	
81	Модуль "Спортивные игры". Баскетбол. Передача двумя руками от груди в движении в парах(1ч.)	1	0	1	22.03.2024	
82	Модуль "Спортивные игры". Баскетбол. Передачи мяча в тройках с перемещением(1ч.)	1	0	1	01.04.2024	
83	Модуль "Спортивные игры". Баскетбол .Броски после ведения(1ч.)	1	0	1	03.04.2024	
84	Модуль "Спортивные игры". Баскетбол. Учебная игра в баскетбол(1ч.)	1	0	1	05.04.2024	
85	Модуль "Спортивные игры". Баскетбол. Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения(1ч.)	1	1	0	08.04.2024	
86	Модуль "Спортивные игры". Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой(1ч.)	1	0	1	10.04.2024	
87	Модуль "Спортивные игры". Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой(1ч.)	1	0	1	12.04.2024	
88	Модуль "Спортивные игры". Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	0	1	15.04.2024	

	через сетку(1ч.)					
89	Модуль "Спортивные игры". Волейбол. Нижняя прямая подача(1ч.)	1	0	1	24.04.2024	
90	Модуль "Спортивные игры". Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед(1ч.)	1	0	1	26.04.2024	
91	Модуль "Спортивные игры". Волейбол. Учебная игра в мини-волейбол(1ч.)	1	1	0	29.04.2024	
92	Модуль " Легкая атлетика". Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега	1	0	1	01.05.2024	
93	Модуль " Легкая атлетика".Прыжки в высоту с разбега Прыжки в высоту с разбега Прыжки в высоту с разбега (4ч)	1	0	1	03.05.2024	
94	Модуль " Легкая атлетика".Бег 60 м (1ч.)	1	0	1	06.05.2024	
95	Промежуточная аттестация	1	1	0	08.05.2024	
96	Модуль " Легкая атлетика".Прыжки в длину с разбега(1ч.)	1	0	1	10.05.2024	
97	Модуль " Легкая атлетика".Медленный бег до 15 мин(1ч.)	1	0	1	13.05.2024	
98	Модуль " Легкая атлетика".Прыжки в длину с разбега(1ч.)	1	0	1	15.05.2024	
99	Модуль " Легкая атлетика".Медленный бег до 15 мин(1ч.)	1	0	1	17.05.2024	
100	Модуль " Легкая атлетика".Медленный бег	1	0	1		

	до 15 мин(1ч.)				20.05.2024	
101	Модуль " Легкая атлетика".Бег 1000 м(1ч.)	1	0	1	22.05.2024	
102	Модуль " Легкая атлетика". Игра в футбол	1	0	1	24.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	Контрольные работы
1	Возрождение Олимпийских игр	1	
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	
3	История первых Олимпийских игр современности	1	
4	Составление дневника физической культуры	1	
5	Физическая подготовка человека	1	
6	Основные показатели физической нагрузки	1	
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	
12	Акробатические комбинации	1	
13	Акробатические комбинации	1	
14	Акробатические комбинации	1	
15	Акробатические комбинации	1	

16	Акробатические комбинации	1	1
17	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	
18	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	
19	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	
21	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	
22	Старт с последующим ускорением	1	
23	Старт с последующим ускорением	1	
24	Спринтерский бег	1	
25	Спринтерский бег	1	
26	Спринтерский бег	1	
27	Спринтерский бег	1	1
28	Гладкий равномерный бег	1	
29	Гладкий равномерный бег	1	
30	Гладкий равномерный бег	1	
31	Гладкий равномерный бег	1	
32	Прыжковые упражнения в длину с места	1	
33	Прыжковые упражнения в длину с места	1	
34	Прыжковые упражнения в длину с места	1	
35	Прыжковые упражнения в длину с места	1	
36	Метание малого мяча на дальность	1	
37	Метание малого мяча на дальность	1	

38	Метание малого мяча на дальность	1	
39	Метание малого мяча на дальность	1	
40	Метание малого мяча на дальность	1	
41	Метание малого мяча на дальность	1	1
42	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	
43	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	
44	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	
45	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	
46	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	
47	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	
48	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	
49	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	
50	Упражнения лыжной подготовки	1	
51	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	
52	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	
53	Передвижения по учебной дистанции, повороты,	1	

	спуски, торможение		
54	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	
55	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	
56	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	1
57	Баскетбол. Передвижение в стойке баскетболиста	1	
58	Остановка двумя шагами и прыжком	1	
59	Остановка двумя шагами и прыжком	1	
60	Упражнения в ведении мяча	1	
61	Упражнения в ведении мяча	1	
62	Упражнения в ведении мяча	1	
63	Упражнения в ведении мяча	1	
64	Упражнения на передачу и броски мяча	1	
65	Упражнения на передачу и броски мяча	1	
66	Упражнения на передачу и броски мяча	1	
67	Упражнения на передачу и броски мяча	1	1
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	

71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	1
73	Волейбол. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	1	
74	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	1	
75	Приём мяча двумя руками снизу	1	
76	Приём мяча двумя руками снизу	1	
77	Приём мяча двумя руками снизу	1	
78	Передача мяча двумя руками над собой	1	
79	Передача мяча двумя руками над собой	1	
80	Передача мяча двумя руками над собой	1	
81	Выполнение нижней прямой подачи через сетку	1	
82	Выполнение нижней прямой подачи через сетку	1	
83	Выполнение нижней прямой подачи через сетку	1	
84	Выполнение нижней прямой подачи через сетку	1	1
85	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	
86	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	1
87	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	
88	Игровая деятельность с использованием приёма	1	

	мяча снизу и сверху		
89	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	
90	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	
91	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	
92	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	
93	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	1
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	1
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	

98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	04.09.2023	
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	06.09.2023	
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	11.09.2023	
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	13.09.2023	
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее	1	0	1	18.09.2023	

	разученные беговые упражнения.					
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1	20.09.2023	
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	25.09.2023	
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	27.09.2023	
9	Модуль "Спортивные игры". Баскетбол. ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Повороты с мячом. Тестирование – прыжок в длину с места.	1	0	1	02.10.2023	
10	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передачи мяча. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1	0	1	04.10.2023	
11	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ведение мяча в движении с низкой	1	0	1	09.10.2023	

	высотой отскока					
12	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	0	1	11.10.2023	
13	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления.	1	0	1	16.10.2023	
14	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления.	1	0	1	18.10.2023	
15	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Сочетание приемов: передвижений и остановок, ведения и бросков мяча.	1	0	1	23.10.2023	
16	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.	1	1	0	25.10.2023	
17	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1	0	1	04.11.2024	
18	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	0	1	06.11.2024	

19	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Игра.	1	0	1	11.11.2024	
20	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1	0	1	13.11.2024	
21	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прием мяча сверху двумя руками после подачи.	1	0	1	18.11.2024	
22	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	0	1	20.11.2024	
23	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.	1	0	1	25.11.2024	
24	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар).	1	1	0	27.11.2024	
25	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1	02.12.2024	
26	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из	1	0	1	04.12.2024	

	общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.					
27	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1	09.12.2024	
28	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1	11.12.2024	
29	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	1	0	16.12.2024	
30	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	18.12.2024	
31	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	1	0	0	23.12.2024	

	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
32	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	25.12.2024	
33	Модуль «Зимние виды спорта». Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке.	1	0	1	08.01.2024	
34	Модуль «Зимние виды спорта». Техника попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода	1	0	1	10.01.2024	
35	Модуль «Зимние виды спорта». Оценка выполнения техники попеременного двухшажного хода	1	0	1	15.01.2024	
36	Модуль «Зимние виды спорта». Техника одновременного одношажного хода.	1	0	1	17.01.2024	
37	Модуль «Зимние виды спорта». Дистанция 1 км на время.	1	0	1	22.01.2024	
38	Модуль «Зимние виды спорта». Техника одновременного бесшажного хода	1	0	1	24.01.2024	

39	Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	1	0	1	29.01.2024	
40	Модуль «Зимние виды спорта». Техника торможений и поворотов. Игры на лыжах.	1	0	1	31.01.2024	
41	Модуль «Зимние виды спорта». Оценка выполнения техники одновременных ходов.	1	0	1	05.02.2024	
42	Модуль «Зимние виды спорта». Техника спусков и подъемов на склонах.	1	0	1	07.02.2024	
43	Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование техники подъема в гору - скользящим шагом.	1	0	1	12.02.2024	
44	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции 2 км на время.	1	0	1	14.02.2024	
45	Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Игра «Спуски вдвоём»	1	0	1	19.02.2024	
46	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Свободный стиль.	1	0	1	21.02.2024	
47	Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование ранее изученных ходов. Игра «Подними предмет».	1	0	1	26.02.2024	
48	Модуль «Зимние виды спорта».	1	1	0		

	Обучение технике конькового хода (свободный стиль).				28.02.2024	
49	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	04.03.2024	
50	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	06.03.2024	
51	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	11.03.2024	
52	Модуль "Спорт". Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	13.03.2024	
53	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.	1	0	1		

	Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.				18.03.2024	
54	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1	20.03.2024	
55	Модуль "Спортивные игры" Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (2 х2, 3х3).	1	0	1	17.04.2024	
56	Модуль "Спортивные игры". Баскетбол. Игра в стритбол 3х3.	1	0	1	22.04.2024	
57	Модуль "Спортивные игры". Баскетбол. Игра в Баскетбол.	1	0	1	24.04.2024	
58	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1	01.04.2024	
59	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	03.04.2024	
60	Модуль «Спортивные игры. Волейбол.	1	0	1		

	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.				08.04.2024	
61	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	10.04.2024	
62	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1	15.04.2024	
63	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1	29.04.2024	
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	01.05.2024	
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Промежуточная аттестация.	1	0	1	06.05.2024	
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	1	0	13.05.2024	

	Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.					
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	08.05.2024	
68	Модуль " Легкая атлетика". Смешанное передвижение.	1	0	1	15.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	61		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	05.09.2023	
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	06.09.2023	
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	12.09.2023	
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	14.09.2023	
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее	1	0	1	19.09.2023	

	разученные беговые упражнения.					
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1	21.09.2023	
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	26.09.2023	
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	1	0	28.09.2023	
9	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Техника безопасности во время занятий спортивными играми. (1ч)	1	0	1	03.10.2023	
10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Стойка игрока, перемещения в стойке. (1ч) Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (1ч)	1	0	1	05.10.2023	
11	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным	1	0	1	10.10.2023	

	сопротивлением защитника(1ч)					
12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника(1ч)	1	0	1	12.10.2023	
13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Перехват мяча. (1ч)	1	0	1	17.10.2023	
14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски. (1ч)	1	0	1	19.10.2023	
15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину(1ч)	1	0	1	24.10.2023	
16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Штрафной бросок. (1ч) Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». (1ч)	1	1	0	26.10.2023	
17	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте. (1ч)	1	0	1	07.11.2023	
18	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Передачи мяча во встречных колоннах. (1ч)	1	0	1	09.11.2023	
19	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча снизу после подачи. (1ч)	1	0	1	14.11.2023	

20	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку. (1ч)	1	0	1	16.11.2023	
21	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. (1ч)	1	0	1	21.11.2023	
22	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. (1ч)	1	0	1	23.11.2023	
23	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игра по упрощенным правилам(1ч)	1	0	1	28.11.2023	
24	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Учебная игра в волейбол. (1ч)	1	1	0	30.11.2023	
25	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1	05.12.2023	
26	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1	07.12.2023	
27	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1	12.12.2023	

28	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1	14.12.2023	
29	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	1	0	19.12.2023	
30	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.12.2023	
31	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	26.12.2023	
32	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных	1	0	1	28.12.2023	

	требований комплекса ГТО					
33	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	09.01.2024	
34	Модуль «Зимние виды спорта». Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. (1ч)	1	0	1	11.01.2024	
35	Модуль «Зимние виды спорта». Скользящий шаг без палок и с палками. (1ч)	1	0	1	16.01.2024	
36	Модуль «Зимние виды спорта». Попеременный двухшажный ход. (1ч)	1	0	1	18.01.2024	
37	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты переступанием в движении. (1ч)	1	0	1	23.01.2024	
38	Модуль «Зимние виды спорта». Подъем в гору скользящим шагом. (1ч)	1	0	1	25.01.2024	
39	Модуль «Зимние виды спорта». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). (1ч) Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). (1ч)	1	0	1	30.01.2024	
40	Модуль «Зимние виды спорта». Подъем	1	0	1		

	«полуелочкой». (1ч)				01.02.2024	
41	Модуль «Зимние виды спорта». Коньковый ход. (1ч) Торможение и поворот упором (1ч)	1	0	1	06.02.2024	
42	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. (1ч)	1	0	1	08.02.2024	
43	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. (1ч)	1	0	1	13.02.2024	
44	Модуль «Зимние виды спорта». Коньковый ход. (1ч)	1	0	1	15.02.2024	
45	Модуль «Зимние виды спорта». Коньковый ход. (1ч)	1	0	1	20.02.2024	
46	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором. (1ч)	1	0	1	22.02.2024	
47	Модуль «Зимние виды спорта». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). (1ч) Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). (1ч) Коньковый ход. (1ч) Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. (1ч)	1	0	1	27.02.2024	
48	Модуль «Зимние виды спорта». Коньковый ход. (1ч) Торможение и поворот упором. Зачет.	1	1	0	29.02.2024	

49	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	05.03.2024	
50	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	07.03.2024	
51	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	12.03.2024	
52	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	14.03.2024	
53	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. ТБ на уроках Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. (1ч)	1	0	1	19.03.2024	
54	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Передачи мяча в тройках с перемещением. (1ч)	1	0	1	21.03.2024	

55	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Броски после ведения. (1ч)	1	0	1	02.04.2024	
56	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4. (1ч)	1	0	1	04.04.2024	
57	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». (1ч)	1	0	1	09.04.2024	
58	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Учебная игра в баскетбол (1ч)	1	0	1	11.04.2024	
59	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1	16.04.2024	
60	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	18.04.2024	
61	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	23.04.2024	
62	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по	1	0	1	25.04.2024	

	правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.					
63	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1	30.04.2024	
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	02.05.2024	
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Промежуточная аттестация	1	0	1	07.05.2024	
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	09.05.2024	
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	14.05.2024	
68	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1	0	1	16.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	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.	1	0	1	05.09.2023	
2	Восстановительный массаж. Банные процедуры, как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	0	1	07.09.2023	
3	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1	0	1	12.09.2023	

4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	14.09.2023	
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	19.09.2023	
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1	21.09.2023	
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	26.09.2023	
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	1	0	28.09.2023	
9	Модуль "Спортивные игры" Баскетбол. ТБ на уроках Баскетбол.	1	0	1	03.10.2023	
10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте, в	1	0	1	05.10.2023	

	движении.					
11	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра	1	0	1	10.10.2023	
12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	1	0	1	12.10.2023	
13	Бросок мяча одной и двумя руками с места. Учебная игра	1	0	1	17.10.2023	
14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча одной и двумя руками после ловли. Учебная игра	1	0	1	19.10.2023	
15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча одной рукой после ведения.	1	0	1	24.10.2023	
16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Перехват мяча. Учебная игра	1	0	1	26.10.2023	
17	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	0	1	07.11.2023	
18	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Взаимодействие двух игроков через «заслон».	1	0	1	09.11.2023	
19	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Игра по	1	1	0	14.11.2023	

	правилам мини-баскетбола					
20	Модуль «Спортивные игры. Волейбол Техника безопасности на уроках Волейбол.	1	0	1	16.11.2023	
21	Модуль «Спортивные игры. Волейбол Приём и передача мяча сверху над собой и через сетку на месте. Учебная игра	1	0	1	21.11.2023	
22	Модуль «Спортивные игры. Волейбол Приём и передача мяча сверху над собой в движении. Учебная игра	1	0	1	23.11.2023	
23	Модуль «Спортивные игры. Волейбол Нижняя прямая подача через сетку. Учебная игра	1	0	1	28.11.2023	
24	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Нижняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра	1	1	0	30.11.2023	
25	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1	05.12.2023	
26	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация. Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1	0	1	07.12.2023	

27	Модуль «Гимнастика». Упражнения в равновесии на бревне, на гимнастической скамейке.	1	0	1	12.12.2023	
28	Модуль «Гимнастика». Упражнения на гимнастической стенке. Висы и упоры на перекладине.	1	0	1	14.12.2023	
29	Модуль «Гимнастика». Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине. Зачет.	1	1	0	19.12.2023	
30	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.12.2023	
31	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	26.12.2023	
32	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	28.12.2023	

33	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	09.01.2024	
34	Модуль "Зимние виды спорта". Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	0	1	11.01.2024	
35	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одновременных лыжных ходов на одновременные	1	0	1	16.01.2024	
36	Модуль «Зимние виды спорта». Попеременный двухшажный ход. Преодоление контруклонов при спуске	1	0	1	18.01.2024	
37	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым соскальзыванием. Попеременный четырехшажный ход	1	0	1	23.01.2024	
38	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым соскальзыванием. Попеременный четырехшажный ход	1	0	1	25.01.2024	
39	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с попеременных лыжных ходов на одновременные	1	0	1	30.01.2024	
40	Модуль «Зимние виды спорта». Одновременный двухшажный ход. Преодоление контруклонов при спуске	1	0	1	01.02.2024	

41	Модуль «Зимние виды спорта». Одновременный одношажный ход. Торможение боковым соскальзыванием	1	0	1	06.02.2024	
42	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с попеременных лыжных ходов на одновременные	1	0	1	08.02.2024	
43	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с попеременных лыжных ходов на одновременные	1	0	1	13.02.2024	
44	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции 3 км на результат	1	0	1	15.02.2024	
45	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление контруклонов при спуске. Прохождение дистанции до 8 км.	1	0	1	20.02.2024	
46	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым соскальзыванием. Прохождение дистанции до 8 км.	1	0	1	22.02.2024	
47	Модуль «Зимние виды спорта». Коньковый ход	1	0	1	27.02.2024	
48	Модуль «Зимние виды спорта». Коньковый ход Зачет.	1	1	0	29.02.2024	
49	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	1	0	1	05.03.2024	

	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
50	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	07.03.2024	
51	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	12.03.2024	
52	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	14.03.2024	
53	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча при сближении с соперником	1	0	1	19.03.2024	
54	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Передача мяча в движении в парах	1	0	1	21.03.2024	
55	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча в кольцо в движении	1	0	1	02.04.2024	

56	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Игра в баскетбол	1	0	1	04.04.2024	
57	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	09.04.2024	
58	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	11.04.2024	
59	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	16.04.2024	
60	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1	18.04.2024	
61	Модуль " Спортивные игры" Волейбол. Нападающий удар с собственного набрасывания	1	0	1	23.04.2024	
62	Модуль "Спортивные игры" Волейбол. Учебная игра в волейбол	1	0	1	25.04.2024	
63	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1	30.04.2024	

64	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	02.05.2024	
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	07.05.2024	
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	09.05.2024	
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	14.05.2024	
68	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	16.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

