

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Кировской области**

**Администрация Кильмезского района Кировской области**

**МКОУ ООШ д. Вихарево Кильмезского района Кировской области**



РАССМОТРЕНО


На заседании  
педагогического совета

\_\_\_\_\_

[укажите ФИО]  
Протокол № 1 от «29»  
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

  
\_\_\_\_\_

Е.В. Мясникова  
Приказ № 1 от «29» августа  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3803192)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5, 6, 9 классов

**д. Вихарево 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую 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, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 204 часа: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 90 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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



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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных

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

#### *Развитие скоростных способностей.*

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

#### *Развитие выносливости.*

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

### *Развитие координации движений.*

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

### *Развитие гибкости.*

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

### *Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

### *Специальная физическая подготовка.*

#### Модуль «Гимнастика».

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики),

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью

(по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

#### Футбол.

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

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

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха.

Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.



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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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



# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.2					
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14		14	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9		9	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9		9	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5		5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5		5	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		62			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	68	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1		1	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14		14	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9		9	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9		9	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5		5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5		5	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	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		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	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.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

2.2	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14		14	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2		2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9		9	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9		9	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5		5	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5		5	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Олимпийские игры древности	1		1		
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1		1		
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		1		
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1		1		
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный	1		1		



	бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.					
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1		1		
7	Модуль «Спорт». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		1		
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча с 3-4 шагов разбега. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		1		
9	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		1		
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Метание малого мяча с разбега - Зачет. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		1		
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом	1		1		

	"согнув ноги". Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.					
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" - Зачет. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		1		
13	Модуль «Спорт». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1		
14	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Бег 1000м - Зачет. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		1		
15	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным играм. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1		1		
16	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1		1		
17	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных	1		1		

	технических приёмов мяча его ведении в футболе.					
18	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1		1		
19	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста, стойки и передвижения Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1		
20	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста, стойки передвижения- Зачет. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе. Ведение мяча, приемы и передачи мяча на месте.	1		1		
21	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1		1		
22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ведение мяча - Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1		1		
23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста.	1		1		

	Остановка двумя шагами после ведения, остановка прыжком - Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.					
24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину с места и в движении. Передача мяча во встречных колоннах.	1		1		
25	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Совершенствование передачи и бросков мяча в корзину. Броски мяча в корзину - Зачет.	1		1		
26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование технико-тактических действий баскетболиста. Игра - Зачет. Передачи и броски мяча в корзину с разных расстояний. Комбинационные действия.	1		1		
27	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1		1		
28	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек	1		1		

	и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.					
29	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Перекаты и кувырки. Прыжки через скакалку. Строевые упражнения- зачет.	1		1		
30	Физическая подготовка человека	1		1		
31	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Кувырок вперед-назад в группировке - зачет. Упражнения с предметами.	1		1		
32	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой перекладине. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок. Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1		1		
33	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1		1		
34	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация - зачет. Упражнения на бревне - девочки, упражнения на перекладине -	1		1		

	мальчики. Опорный прыжок через гимнастического "козла". Лазание по канату в три приема.					
35	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приема. Упражнения на "шведской стенке". Совершенствование опорного прыжка через гимнастического "козла". Подвижные игры.	1		1		
36	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок через гимнастического "козла" - зачет. Упражнения с обручами. Лазание по канату. Упражнения силовой гимнастики.	1		1		
37	Модуль «Спорт». 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		1		
38	Модуль «Гимнастика». Комбинации ритмической гимнастики. Опорный прыжок через гимнастического козла - зачет. Подвижные игры.	1		1		
39	Модуль «Гимнастика». Совершенствование ранее изученных акробатических элементов. Комбинация ритмической гимнастики.	1		1		

40	Модуль «Спорт». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		
41	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Скользящий и ступающий шаг. Повороты на месте. Переноска лыж. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		1		
42	Модуль «Зимние виды спорта». Горная часть. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Торможение плугом.	1		1		
43	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах на месте. Совершенствование одновременного одношажного хода. Скользящий шаг - зачет. Преодоление дистанции 1 км.	1		1		
44	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. Горная часть. Игры на лыжах. Одновременный одношажный ход - зачет. Попеременный двухшажный ход.	1		1		
45	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку»,	1		1		

	Эстафета с передачей палок». Попеременный двухшажный ход. Преодоление дистанции.					
46	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Торможение "плугом", подъем "лесенкой". Попеременный двухшажный ход.	1		1		
47	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1		1		
48	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. Торможение "плугом" - зачет.	1		1		
49	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1		1		
50	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты. Игры и эстафеты. Попеременный двухшажный ход - зачет.	1		1		
51	Модуль «Спорт». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		



52	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Стойки и перемещения. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1		1		
53	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		1		
54	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. Передача мяча сверху в парах, прием мяча снизу. Стойки и передвижения - зачет.	1		1		
55	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе. Прямая нижняя подача мяча.	1		1		
56	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. Приём и передача мяча	1		1		

	сверху и снизу в парах - зачет. Игра в пионербол.					
57	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. Приём и передача мяча снизу. Прямая нижняя подача - зачет.	1		1		
58	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча. Технические действия с мячом. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1		1		
59	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование ранее разученных технических приёмов в передаче мяча. Технические действия с мячом. Нижняя прямая подача - зачет. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1		1		
60	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование технических приёмов в передаче и приеме мяча. Технические действия с мячом. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		1		
61	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с	1		1		

	использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. Удар по мячу внутренней стороной стопы					
62	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту способом "перешагивания".	1		1		
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту способом перешагивания.	1		1		
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в высоту способом "перешагивания" - зачет. Бег 30м. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча. Прыжок в длину.	1		1		

66	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Бег 30м - зачет. Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Кроссовая подготовка.	1		1		
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность. Зачет. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Кроссовая подготовка - бег 1500м. Эстафетный бег.	1		1		
68	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" - зачет. Кроссовая подготовка - бег 1500м. Эстафетный бег. Полоса препятствий.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

## 6 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		1		
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1		1		
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		1		
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Бег 30-60м. Метание малого мяча на дальность.	1		1		

5	Модуль «Спорт». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		1		
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Бег 60м -зачет. Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1		1		
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Кроссовая подготовка.	1		1		
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность - зачет. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		1		

9	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		1		
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Бег в равномерном темпе 1000-1500м. Правила измерения показателей физической подготовленности. Эстафетный бег - передача эстафетной палочки.	1		1		
11	Модуль «Спорт». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		1		
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" - зачет. Бег в равномерном темпе до 2000м. Эстафетный бег. Полоса препятствий.	1		1		
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Бег 1000м - зачет. Эстафетный бег. Полоса препятствий.	1		1		
14	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1		1		

15	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1		1		
16	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1		1		
17	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1		1		
18	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. Прием и передача мяча.	1		1		
19	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе. Стойки и передвижения баскетболиста. Ведение мяча. Прием и передача от груди двумя руками.	1		1		
20	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх	1		1		



	толчком одной и приземление на другую в баскетболе. Стойки и перемещения баскетболиста - зачет. Прием и передача мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока.					
21	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. Остановка прыжком - зачет. Ведение мяча два шага бросок. Броски мяча в кольцо.	1		1		
22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в кольцо с разной дистанции.	1		1		
23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Передачи мяча в движении, броски мяча в корзину. Ведение мяча два шага бросок. Штрафной бросок. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		1		
24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Техничко-тактические действия баскетболиста. Броски мяча в кольцо - зачет. Передачи мяча в	1		1		

	тройках, во встречных колоннах и броски мяча в корзину. Двусторонняя игра.					
25	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Техничко-тактические действия баскетболиста. Броски мяча в кольцо после ведения. Передачи мяча в тройках, во встречных колоннах и броски мяча в корзину с разной дистанции. Двусторонняя игра.	1		1		
26	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой упражнения, строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Упражнения ритмической гимнастики.	1		1		
27	Модуль «Гимнастика». Строевой упражнения, строевой шаг, размыкание. Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Упражнения ритмической гимнастики	1		1		

28	Модуль «Гимнастика». Строевой упражнения, строевой шаг, размыкание - зачет. Акробатика: перекаты, кувьрки, стойки. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1		1		
29	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Опорный прыжок. Силовая гимнастика.	1		1		
30	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. Акробатика: кувьрок вперед-назад в группировке - зачет. Висы и упоры на низкой перекладине.	1		1		
31	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Висы и упоры на низкой перекладине. Опорный прыжок через гимнастического "козла". Упражнения на низкой перекладине и бревне.	1		1		
32	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Висы и	1		1		

	упоры на низкой перекладине - зачет. Опорный прыжок через гимнастического "козла". Упражнения на низкой перекладине и бревне.					
33	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок через гимнастического "козла". Упражнения на низкой перекладине и бревне. Подтягивание мальчики на высокой перекладине, девочки сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		1		
34	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок через гимнастического "козла" - зачет. Упражнения на низкой перекладине и бревне. Подтягивание мальчики на высокой перекладине, девочки сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		1		
35	Модуль «Спорт». 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		1		

36	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Лазание по канату в три приема - зачет. Упражнения на низкой перекладине и бревне. Подтягивание мальчики на высокой перекладине, девочки сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		1		
37	Модуль «Спорт». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		
38	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1		
39	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		1		
40	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		
41	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. Одновременный одношажный ход - зачет.	1		1		

42	Модуль "Зимние виды спорта". Передвижения по учебной дистанции, Горная часть: повороты, спуски, торможение. Попеременный двухшажный ход.	1		1		
43	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. Попеременный двухшажный ход. Горная часть: спуски, подъемы. Торможение "плугом" - зачет.	1		1		
44	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах по учебной дистанции 1500м. Попеременный двухшажный ход - зачет. Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1		1		
45	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Совершенствование одновременного одношажного хода и попеременного двухшажного хода.	1		1		
46	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км. Спуск в низкой стойке - зачет.	1		1		

47	Модуль «Спорт». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		1		
48	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. Подъем "елочкой" - зачет.	1		1		
49	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1		1		
50	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Стойки и передвижения. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1		1		
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. Передача мяча сверху, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1		1		

52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. Передача мяча сверху в парах - зачет. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1		1		
53	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе. Прием мяча отраженный сеткой. Передача мяча во встречных колоннах. Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1		
54	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча снизу - зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий. Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Передача мяча за голову. Нижняя прямая подача.	1		1		
55	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий. Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Передача мяча	1		1		



	за голову. Нижняя прямая подача - зачет. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.					
56	Модуль «Спортивные игры. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий. Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Передача мяча за голову. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1		
57	Модуль «Спортивные игры. Прием мяча отраженный сеткой. Передача мяча за голову. Нижняя боковая подача. Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху. Двусторонняя игра.	1		1		
58	Модуль «Спортивные игры. Прием мяча отраженный сеткой. Передача мяча за голову. Нижняя боковая подача зачет. Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху. Двусторонняя игра.	1		1		
59	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1		

60	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча и передачи мяча - зачет.	1		1		
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжок в высоту способом "перешагивания".	1		1		
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Метание малого мяча на дальность. Стартовый разгон. Кроссовая подготовка.	1		1		
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту способом "перешагивания" - зачет. Метание малого мяча на дальность. Бег 30-60 м. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.	1		1		
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Бег 60м - зачет. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Эстафетный бег.	1		1		

65	Модуль «Спорт». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Бег в медленном темпе 1500м. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Эстафетный бег.	1		1		
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность - зачет. Бег в медленном темпе 1500м. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Эстафетный бег. Полоса препятствий.	1		1		
68	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешенное передвижение. Бег 1500м - зачет. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" - зачет. Эстафетный бег. Полоса препятствий.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	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		1		
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		1		
3	Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1		1		
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим	1		1		

	ускорением. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину "прогнувшись" и "согнув ноги"					
5	Модуль «Спорт». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		1		
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Бег на короткие дистанции. 60м - Зачет. Прыжки в длину "прогнувшись" и "согнув ноги". Метание малого мяча на дальность.	1		1		
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину "прогнувшись" и "согнув ноги". Метание малого мяча на дальность.	1		1		
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; Прыжки в длину "прогнувшись" и "согнув ноги" - Зачет. Метание малого мяча на дальность.	1		1		

9	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; Полоса препятствий. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.	1		1		
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; Метание малого мяча на дальность - Зачет. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.	1		1		
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; Полоса препятствий. Кроссовая подготовка 1500м - девочки, 2000м - мальчики - Зачет. Эстафетный бег.	1		1		
12	Модуль «Спорт». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		1		
13	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1		1		

14	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1		1		
15	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. Удары по мячу - Зачет.	1		1		
16	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1		1		
17	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. Передачи мяча. Ведение мяча на месте и в движении.	1		1		
18	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Стойки, передвижения. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе. Передачи мяча	1		1		

	в парах. Ведение мяча. Броски в кольцо.					
19	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе. Остановка прыжком - Зачет. Повороты на месте. Передачи от груди двумя руками и одной рукой. Ведение мяча.	1		1		
20	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. Повороты, передачи, ведение мяча два шага бросок. Броски мяча с разных дистанций.	1		1		
21	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину. Ведение мяча два шага бросок. Передачи мяча в тройках. Броски мяча со штрафной линии. Учебная игра.	1		1		
22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста в защите и нападении.	1		1		



	<p>Передачи и броски мяча в корзину.  Ведение мяча два шага бросок - Зачет.  Передачи мяча в тройках. Броски мяча со штрафной линии. Учебная игра.</p>					
23	<p>Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Тактические действия баскетболиста в защите и нападении.  Передачи и броски мяча в корзину.  Передачи мяча в тройках. Броски мяча со штрафной линии. Учебная игра.</p>	1		1		
24	<p>Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Тактические действия баскетболиста в защите и нападении.  Атака быстрым прорывом 3 в 2.  Передачи мяча в тройках. Броски мяча со штрафной линии - Зачет. Учебная игра.</p>	1		1		
25	<p>Модуль «Спортивные игры.  Баскетбол. Тактические действия баскетболиста в защите и нападении.  Атака быстрым прорывом 3 в 2.  Передачи мяча в тройках. Броски мяча со штрафной линии. Учебная игра - Зачет.</p>	1		1		
26	<p>Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках.  Акробатическая комбинация.  Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p>	1		1		

27	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация. Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1		1		
28	Модуль «Гимнастика». Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики. Кувырок вперед - назад в группировке - Зачет.	1		1		
29	Модуль «Гимнастика». Черлидинг: композиция упражнений, с элементами степ-аэробики (девушки). Акробатическая комбинация. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата.	1		1		
30	Модуль «Гимнастика». Черлидинг: композиция упражнений, с элементами акробатики и ритмической гимнастики. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).	1		1		

	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата - Зачет.					
31	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой перекладине (юноши), лазание по канату в три приема. Опорный прыжок через "гимнастического козла". Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор	1		1		
32	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой перекладине (юноши), Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне лазание по канату в три приема - Зачет. Опорный прыжок через "гимнастического козла". Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор	1		1		
33	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок через "гимнастического козла". Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор.	1		1		

34	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок через "гимнастического козла" - Зачет. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор.	1		1		
35	Модуль «Гимнастика». Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Силовая гимнастика. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор - Зачет.	1		1		
36	Модуль «Спорт». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		
37	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		1		
38	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой	1		1		

	стойке. Одновременный одношажный ход.					
39	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Одновременный одношажный ход - Зачет.	1		1		
40	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. Горная часть: спуски, подъемы, повороты.	1		1		
41	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок». Попеременный двухшажный ход. Спуск в средней стойке - зачет	1		1		
42	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3км.	1		1		
43	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах. Торможение "плугом" - Зачет. Подъем елочкой, поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход.	1		1		
44	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км. Попеременный двухшажный ход - Зачет.	1		1		

45	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. Переход с одного лыжного хода на другой.	1		1		
46	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. Переход с одного лыжного хода на другой - Зачет.	1		1		
47	Модуль «Спорт». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		1		
48	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1		1		
49	Модуль «Плавание». Теоретическая часть. Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.	1		1		
50	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные	1		1		

	зоны площадки команды соперника в волейболе.					
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. Приёмы и передачи мяча на месте	1		1		
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. Передача мяча сверху в парах - Зачет.	1		1		
53	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача.	1		1		
54	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе. Верхняя прямая подача - Зачет. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Блокировка. Удары.	1		1		
55	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и	1		1		

	передаче двумя руками снизу в волейболе. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Блокировка. Удары.					
56	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действия. Приёмы и передачи в движении. Блокировка. Удары.	1		1		
57	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действия. Удары. Передача мяча в разные зоны. Прием мяча снизу после подачи мяча.	1		1		
58	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование ранее изученных элементов в волейболе. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действия - Зачет.	1		1		
59	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Ведение мяча. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1		1		
60	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Остановки и удары по мячу с места.	1		1		



	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.					
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом "перешагивания".	1		1		
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом "перешагивания" - Зачет.	1		1		
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Бег 60м. Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" и "прогнувшись".	1		1		
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Бег 60м - Зачет. Прыжки в длину с	1		1		

	разбега способом "согнув ноги" и "прогнувшись".					
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" и "прогнувшись". Кроссовая подготовка.	1		1		
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность - Зачет. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" и "прогнувшись". Кроссовая подготовка.	1		1		
67	Модуль «Спорт». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю). Прыжок в длину с места.	1		1		
68	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" и "прогнувшись" - Зачет. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		



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

- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное

общество «Издательство «Просвещение»;

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>

