

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кукуевская средняя общеобразовательная школа

Утверждена в составе ООП ООО
приказ МБОУ Кукуевской СОШ

от 02.09.2024 г. № 110 о/д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2492066)

учебного предмета

«Физическая культура»

5 – 9 классы

Составитель: Гладков К.А.
учитель физической культуры,
Гладков С.А.
учитель физической культуры

2024 г.

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 лично 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. Темы Плавательной подготовки проводятся теоретически, так как нет соответствующей материально-технической базы.

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.

СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

- организация работы с детьми как в офлайн, так и онлайн формате;
- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, согласно Устава школы, Правилам внутреннего распорядка школы.
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, и дискуссий.
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр «Умники и умницы», «Что? Где? Когда?» стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.
- Олимпиады, занимательные уроки и пятиминутки, урок - деловая игра, урок – путешествие, урок мастер-класс, урок-исследование и др. Учебно-развлекательные мероприятия (конкурс-игра «Предметный кроссворд», турнир «Своя игра», викторины, литературная композиция, конкурс газет и рисунков, экскурсия и др.);
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников. Предметные выпуски заседания клуба «Что? Где? Когда?», брейн-ринга, квесты, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, помогает приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования».

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы

упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (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 висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределяемых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы 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 7 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	22			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	13			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	10			

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	1			
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			http://window.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			http://window.edu.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			http://window.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			http://window.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			http://window.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7			http://window.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11			http://window.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль	10			http://window.edu.ru

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			http://window.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	1			http://window.edu.ru
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			

2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	1			
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13			

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	1			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2			
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего			
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	1			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2			
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура в основной школе	1			
2	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			
3	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			
4	Бег на короткие дистанции , 60 м.	1			
5	Бег на 60 м. Прыжок в длину с места.	1			
6	Бег на 60 м (к). Прыжок в длину с места.	1			
7	Бег на 1000 м. Метание мяча.	1			
8	Прыжок в длину с места (к).	1			
9	Метание мяча.	1			
10	Метание мяча на дальность. Л/а упражнения.	1			
11	Метание малого мяча на дальность	1			
12	Бег 1500 м. Метание мяча (к).	1			
13	Эстафеты. Л/а упражнения.	1			
14	Круговая эстафета.	1			
15	Л/а упражнения. Бег на 1500 м. Эстафеты.	1			
16	Техника ловли и передачи б/б мяча.	1			
17	Техника ловли и передачи б/б мяча (совершенствование).	1			

18	Ведение мяча.	1			
19	Ловля и передача б/б мяча (к).	1			
20	Ведение мяча стоя на месте	1			
21	Ведение мяча в движении. Эстафеты.	1			
22	Ведение мяча в движении	1			
23	Ведение мяча в движении (к). Бросок мяча в корзину.	1			
24	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			
25	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места (к).	1			
26	Технические действия с мячом	1			
27	Прием мяча снизу.	1			
28	Прием мяча снизу (к).	1			
29	Прямая нижняя подача мяча	1			
30	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			
32	Повороты на лыжах способом переступания. Одновременный безшажный ход.	1			
33	Повороты на лыжах способом переступания. Зачет по переменному 2х шажному ходу. Прохождение дистанции до 2х км.	1			
34	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка», спуск в основной стойке.	1			
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1			

	Прохождение дистанции 2 км.				
36	Спуск и подъемы (к).	1			
37	Игры и эстафеты.	1			
38	Повторение спусков и подъемов.	1			
39	Игры на лыжах.	1			
40	Прохождение дистанции на результат.	1			
41	Отработка ранее изученных ходов.	1			
42	Подвижные игры на лыжах.	1			
43	Упражнения на развитие гибкости, кувырок вперед в группировке.	1			
44	Упражнения на развитие координации. Кувырок.	1			
45	Упражнения с гимнастической палкой. Поднимание туловища руки за головой.	1			
46	Кувырок вперед (к). Отжимание.	1			
47	Поднимание туловища руки за головой. Кувырок назад.	1			
48	Кувырок назад из стойки на лопатках. Лазание по канату.	1			
49	Опорные прыжки. Лазание по канату (к).	1			
50	Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой.	1			
51	Упражнения на равновесие.	1			
52	Упражнения на шведской стенке.	1			
53	Упражнения на гимнастической скамейке. Опорный прыжок (к).	1			
54	Упражнение на пресс.	1			
55	Л/упражнения. Прыжок в высоту.	1			

56	Прыжок в высоту. Старт и стартовый разгон.	1			
57	Прыжок в высоту (к).	1			
58	Прыжок в длину с разбега. Бег на 60 м.	1			
59	Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбег. Круговая эстафета.	1			
60	Прыжок в длину с разбега (к).	1			
61	Метание мяча. Л/а упражнения.	1			
62	Бег на 1000 м (к).	1			
63	Метание мяча.	1			
64	Метание мяча (к).	1			
65	Удар по неподвижному мячу.	1			
66	Остановка катящегося мяча.	1			
67	Ведение футбольного мяча.	1			
68	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практические работы	
1	Возрождение Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	История первых Олимпийских игр современности. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Физическая подготовка человека. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Основные показатели физической нагрузки. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Составление плана самостоятельных занятий	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	физической подготовкой. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.				ect/9/1/
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Упражнения для коррекции телосложения. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Акробатические комбинации из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

13	Акробатические комбинации 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).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Опорные прыжки через гимнастического козла. Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Упражнения на низком гимнастическом бревне. 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).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Лазание по канату в три приема.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Упражнения ритмической гимнастики. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).				
19	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Спринтерский бег. Бег на 30 и 60 м	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Гладкий равномерный бег на дистанцию 1000 м	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Гладкий равномерный бег на дистанцию 2000 м	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Прыжковые упражнения в длину и высоту.Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

28	Упражнения лыжной подготовки. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Передвижение в стойке баскетболиста Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Передвижение в стойке баскетболиста Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Прыжки вверх толчком одной ногой Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Итоговая работа за 1 полугодие по основам знаний	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Прыжки вверх толчком одной ногой Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Остановка двумя шагами и прыжком Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Остановка двумя шагами и прыжком Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Упражнения в ведении мяча. Ранее разученные	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории				ect/9/1/
38	Упражнения в ведении мяча. Ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Упражнения на передачу и броски мяча. Передача и броски мяча в корзину.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Упражнения на передачу и броски мяча. Передача и броски мяча в корзину.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	передаче двумя руками снизу и сверху.				
46	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.				
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Удар 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.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Удар 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.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча Правила	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.				
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	обводке.				
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Средние и длинные передачи мяча по	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	диагонали.Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.				ect/9/1/
66	Тактические действия при выполнении углового удара. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Тактические действия при выполнении углового удара. . Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. . Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольны е работы	Практически е работы	
1	Истоки развития олимпизма в России. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Тактическая подготовка. Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	подготовки.				
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Планирование занятий технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Упражнения для коррекции телосложения. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.				
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Акробатические комбинации. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Акробатические пирамиды. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Стойка на голове с опорой на руки. Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Стойка на голове с опорой на руки. Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Комплекс упражнений степ-аэробики. Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).				
17	Комплекс упражнений степ-аэробики. Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Комбинация на гимнастическом бревне. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Комбинация на гимнастическом бревне. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Лазанье по канату в два приёма. Совершенствование	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений				bject/9/1/
23	Лазанье по канату в два приёма. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Преодоление препятствий наступанием. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Преодоление препятствий наступанием. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	высоту способом «перешагивание».				
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Торможение на лыжах способом «упор». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Торможение на лыжах способом «упор» Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Поворот упором при спуске с пологого склона. Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Поворот упором при спуске с пологого склона. Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

					bject/9/1/
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции. Спуски и подъёмы ранее освоенными способами	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции. Спуски и подъёмы ранее освоенными способами. Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Передача мяча после отскока от пола. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Передача мяча после отскока от пола Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Итоговая работа за 1 полугодие по основам знаний	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Ловля мяча после отскока от пола Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	снизу и от груди после ведения.				
47	Ловля мяча после отскока от пола Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину				
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Верхняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Верхняя прямая подача мяча. .Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. .Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. .Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Перевод мяча за голову. .Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Перевод мяча за голову. .Верхняя прямая подача мяча в	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.				bject/9/1/
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Тактические действия при выполнении углового удара.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.				bject/9/1/
67	Тактические действия при выполнении углового удара. . Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

8 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов			Электронные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Лёгкая атлетика (8ч), знания о физической культуре (1ч).					
1	<i>Знания о ФК. История ФК. Летние и зимние Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Вводный инструктаж. Правила техники безопасности на уроках л/а.</i>	1			http://window.edu.ru

2	Беговые упражнения. Техника спринтерского бега. Скоростной бег до 60 м. ОФП - развитие скорости, координации и силы.	1			http://window.edu.ru
3	Правила проведения соревнований по сдаче норм ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых и технических дисциплинах легкой атлетики. Техника бега на средние дистанции. Бег до 600м. ОФП - развитие скорости, координации и силы.	1			http://window.edu.ru
4	Беговые упражнения. Бег на короткую дистанцию 60м (контроль). ОФП - развитие скорости, координации и силы.	1			http://window.edu.ru
5	Беговые упражнения. Бег на короткую дистанцию 300м (контроль). ОФП - развитие скорости, координации и силы.	1			http://window.edu.ru
6	Беговые упражнения. Техника бега на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе до 800м. ОФП-развитие выносливости.	1			http://window.edu.ru
7	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Прыжки в длину с места. ОФП -развитие скорости, силы и координации.	1			http://window.edu.ru
8	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (контроль). Кроссовый бег. ОФП - развитие скорости, силы и координации.	1			http://window.edu.ru
9	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000м. ОФП - развитие выносливости.	1			http://window.edu.ru
Баскетбол (8 ч), , знания о ФК (1ч).					
10	<i>Знания о ФК. Физическая культура человека.</i> Причины возникновения травм и повреждений при занятиях	1			http://window.edu.ru

	физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи. Правила техники безопасности на уроках баскетбола и футбола.				
11	Баскетбол. Техника передвижений, остановок, стоек, поворотов туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Техника ведения мяча в основной стойке по прямой, с изменением направления и скорости. Техника ловли и передачи мяча от груди двумя руками и одной от плеча, снизу на месте.	1			http://window.edu.ru
12	Баскетбол. Техника основных приемов и тактических действий в защите и нападении. ОФП – развитие силы и быстроты.	1			http://window.edu.ru
13	Баскетбол. Техника ведения мяча с изменением направления (к), броска мяча в кольцо в движении. Техника передачи мяча в движении.	1			http://window.edu.ru
14	Баскетбол. Характеристика баскетбола: основные правила игры. Тактика игры: тактические действия в защите и нападении. ОФП – развитие силы и быстроты.	1			http://window.edu.ru
15	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов (ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении). Техника бросков мяча одной рукой в движении после ведения (к).	1			http://window.edu.ru
16	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении. Применять технику элементов баскетбола в игре.	1			http://window.edu.ru
17	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов (ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении) (к). Тактика игры: позиционное нападение с изменением позиций.	1			http://window.edu.ru

18	Баскетбол. Техника вырывания и выбивания мяча. Тактика игры: позиционное нападение с изменением позиций; нападение быстрым прорывом. Правила игры в баскетбол.	1			http://window.edu.ru
Гимнастика (8ч). Способы двигательной деятельности (1ч). Физическое совершенствование: физкультурно – оздоровительная деятельность (2ч), прикладно – ориентированная деятельность (1ч).					
19	<i>Способы двигательной деятельности. Оценка эффективности занятий ФК.</i> Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.	1			http://window.edu.ru
20	Гимнастика. Организующие команды и приёмы: «Пол-оборота направо, налево!», «Полшага, полный шаг!». Акробатические упражнения: перекаты; кувырки вперёд и назад; «мост»; стойка на лопатках и голове.	1			http://window.edu.ru
21	Ритмическая гимнастика: стилизованные ОРУ под музыку. ОФП (контроль).	1			http://window.edu.ru
22	Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинация самостоятельно составленная из 6-7 элементов акробатики. ОФП – развитие силы и гибкости.	1			http://window.edu.ru
23	Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши) (к). Техника выполнения физических упражнений для развития силы, гибкости (подтягивание, отжимание).	1			http://window.edu.ru
24	Ритмическая гимнастика: стилизованные ОРУ под	1			http://window.edu.ru

	музыку; композиция из освоенных упражнений. ОФП – развитие силы и гибкости.				u
25	Гимнастика. Опорный прыжок 1. Техника выполнения опорного прыжка через «козла», прыжок ноги врозь – «козел» в ширину, высота 110-115 см. Техника наскока на мост, фазы полета и приземления.	1			http://window.edu.ru
26	Гимнастика. Опорный прыжок 2. Техника опорного прыжка: мальчики - прыжок согнув ноги, девочки - прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 110-115см).	1			http://window.edu.ru
27	<i>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</i> Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей гимнастики для осанки и плоскостопия. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения. Спортивно оздоровительная деятельность	1			http://window.edu.ru
	Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Опорный прыжок: мальчики - прыжок согнув ноги (контроль), девочки - прыжок ноги врозь. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка в перед и соскока (юноши).	1			http://window.edu.ru
28	Гимнастика. Опорный прыжок: мальчики - прыжок согнув ноги, девочки - прыжок ноги врозь - (контроль). Упражнения на гимнастическом бревне (д): ходьба, прыжки, повороты, соскок. Упражнения на перекладине(м): подтягивания; передвижения в висе.	1			http://window.edu.ru

29	<i>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</i> Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость. Коррекция осанки, избыточной массы тела и разработка Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей гимнастики с предметом для осанки и плоскостопия.	1			http://window.edu.ru
30	Гимнастика. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях(девушки). Упражнения на перекладине (м): передвижение в висячем положении; махом назад соскок.	1			http://window.edu.ru
31	Гимнастика. Упражнения на бревне (д): комбинация из освоенных упражнений. Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).	1			http://window.edu.ru
32	Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинация самостоятельно составленная из 6-7 элементов акробатики. ОФП – развитие силы и гибкости.	1			http://window.edu.ru
	Лыжная подготовка (9ч), знания о ФК (1ч).				
33	<i>Знания о ФК. Физическая культура человека.</i> Физическая подготовка, как система регулярных занятий по развитию физических способностей. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	1			http://window.edu.ru
34	Льжи. Виды лыжного спорта; техника передвижений на лыжах (имитация лыжных ходов). ОФП – развитие	1			http://window.edu.ru

	силы, координации и выносливости. Игры.				
35	Льжи. Попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный, бесшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом; спуск в основной стойке.	1			http://window.edu.ru
36	Льжи. ОФП – развитие координации движений и выносливости. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Прохождение дистанции 3км.	1			http://window.edu.ru
37	Льжи. Одновременный двухшажный ход (контроль); попеременный двухшажный ход. Согласованность работы рук и ног.	1			http://window.edu.ru
38	Льжи. Подъем в гору ступающим шагом; спуск в основной и низкой стойках, торможение плугом. Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием. Прохождение дистанции 3-3,5 км.	1			http://window.edu.ru
39	Льжи. Попеременный двухшажный ход (контроль). Техника поворота переступанием в движении.	1			http://window.edu.ru
40	Льжи. Техника спуска, подъема. Торможение плугом, торможение боковым скольжением при спуске с пологого склона. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный и обратно. Прохождение дистанции 3-3,5 км.	1			http://window.edu.ru
41	Льжи.. Ранее изученные упражнения лыжной подготовки и передвижение на лыжах при спусках, подъемах торможении. Прохождение дистанции 3км (контроль).	1			http://window.edu.ru
42	Льжи. Техника спусков и подъёмов ранее изученных. Игры на спусках.	1			http://window.edu.ru
Лёгкая атлетика (4ч). Знания о ФК и способы двигательной деятельности (1ч). Прикладно – ориентированная подготовка (1ч).					

43	Знания о ФК. Физическая культура (основные понятия). Техника движений и ее основные показатели. Профилактика проявления ошибок и способы их устранения. <i>Способы двигательной деятельности. Прикладная физическая подготовка как всестороннее и гармоничное физическое совершенствование. Правила безопасности на уроках л/а.</i>	1			http://window.edu.ru
44	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». ОФП -развитие силы.	1			http://window.edu.ru
45	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с разбега (контроль). ОФП - развитие силы.	1			http://window.edu.ru
46	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1			http://window.edu.ru
47	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1			http://window.edu.ru
48	<i>Прикладно – ориентированная подготовка.</i> Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Бег по пересечённой местности до 1км. Игры.	1			http://window.edu.ru
Волейбол (10ч), знания о ФК (1ч).					
49	Знания о ФК. История ФК. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта. Составление планов конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Правила безопасности на уроках волейбола.	1			http://window.edu.ru

50	Волейбол. Техника стоек и перемещений. Техника приема мяча двумя руками снизу и передачи мяча двумя руками сверху.	1			http://window.edu.ru
51	Волейбол. Тактические действия в защите. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. ОФП – развитие силы, быстроты и координации.	1			http://window.edu.ru
52	Волейбол. Техника приема мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Совершенствование техники стойки и перемещения.	1			http://window.edu.ru
53	Волейбол. Техника нижней прямой подачи. Правила игры в волейбол.	1			http://window.edu.ru
54	Волейбол. Правила игры в волейбол. ОФП – развитие силы, быстроты и координации движений.	1			http://window.edu.ru
55	Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу (контроль). ОФП – развитие силы.	1			http://window.edu.ru
56	Волейбол. Техника выполнения нижней прямой подачи. Правила игры в волейбол.	1			http://window.edu.ru
57	Волейбол. Тактика свободного нападения. ОФП – развитие силы и координации.	1			http://window.edu.ru
58	Волейбол. Передачи и приемы волейбольного мяча в парах. Техника прямого нападающего удара.	1			http://window.edu.ru
59	Волейбол. Техника нижней прямой подачи (контроль). Игра по правилам.	1			http://window.edu.ru
Футбол (8ч), знания о ФК (1ч),					
60	<i>Знания о ФК. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Правила безопасности на уроках л/а и футбола.</i>	1			http://window.edu.ru

61	Футбол. Техника упражнений с мячом: ведение, остановки мяча, удары по воротам. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее изученных технических приемов (юноши).	1			http://window.edu.ru
62	Футбол. Техника упражнений с мячом: ведение, остановки мяча, удары по воротам. Игра по правилам. Сдача контрольных нормативов.	1			http://window.edu.ru
63	Футбол. Упражнения с мячом. Игра по правилам.	1			http://window.edu.ru
64	Футбол: технические упражнения; тактика нападения и защиты. Игра по правилам.	1			http://window.edu.ru
65	Футбол: игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости.	1			http://window.edu.ru
66	Футбол. Упражнения с мячом. Игра по правилам.	1			http://window.edu.ru
67	Футбол: технические упражнения; тактика нападения и защиты. Игра по правилам.	1			http://window.edu.ru
68	Футбол: игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости.	1			http://window.edu.ru

9 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов			Электронные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Лёгкая атлетика (8ч), знания о физической культуре (1ч).					
1	<i>Знания о ФК. История ФК. Летние и зимние</i>	1			http://window.edu.ru

	Олимпийские игры современности. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Вводный инструктаж. Правила техники безопасности на уроках л/а.				u
2	Беговые упражнения. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: скоростной бег до 60 м. ОФП- развитие скорости, координации и силы.	1			http://window.edu.ru
3	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Бег до 600м. ОФП- развитие скорости, координации и силы.	1			http://window.edu.ru
4	Беговые упражнения. Бег на короткую дистанцию 60м (контроль). ОФП- развитие скорости, координации и силы.	1			http://window.edu.ru
5	Беговые упражнения. Бег на короткую дистанцию 300м (контроль).ОФП- развитие скорости, координации и силы.	1			http://window.edu.ru
6	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры..Беговые упражнения. Техника бега на длинные дистанции.Бег в равномерном темпе до 800м. ОФП- развитие выносливости.	1			http://window.edu.ru
7	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Прыжки в длину с места. ОФП- развитие скорости, силы и координации.	1			http://window.edu.ru
8	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (контроль).ОФП- развитие скорости, силы и координации .	1			http://window.edu.ru
9	Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000м. ОФП- развитие выносливости.	1			http://window.edu.ru

Баскетбол (8 ч), футбол (3ч), знания о ФК (1ч).					
10	Знания о ФК. Физическая культура человека. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни Профессионально-прикладная физическая культура. Правила техники безопасности на уроках баскетбола и футбола.	1			http://window.edu.ru
11	Футбол. Освоение тактики игры футбол: позиционные нападения с изменением позиций игроков; тактика свободного нападения. ОФП.	1			http://window.edu.ru
12	Футбол. Характеристика спортивной игры футбол: история футбола; правила техники безопасности. ОФП – развитие быстроты и силы.	1			http://window.edu.ru
13	Футбол. Характеристика игры футбол: основные приёмы игры; освоение передвижений и остановок. ОФП – развитие силы и координации.	1			http://window.edu.ru
14	Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ведения мяча в основной стойке по прямой, с изменением направления и скорости. Техника ловли и передачи мяча от груди двумя руками и одной от плеча на месте.	1			http://window.edu.ru
15	Баскетбол. Техника ведения мяча с изменением направления (к), броска мяча в кольцо в движении. Техника передачи мяча в движении.	1			http://window.edu.ru
16	Баскетбол. Техника выполнения двух шагов, броска в прыжке. Броски одной и двумя руками в прыжке. Техника ведения, передачи в движении, ловли мяча в движении.	1			http://window.edu.ru

17	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов (ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении). Техника бросков мяча одной рукой в движении после ведения (к).	1			http://window.edu.ru
18	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении. Применять технику элементов баскетбола в игре.	1			http://window.edu.ru
19	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов (ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении) (к). Тактика игры: позиционное нападение с изменением позиций.	1			http://window.edu.ru
20	Баскетбол. Техника выполнения вырывания и выбивания мяча. Броски с места. Применять технику элементов баскетбола в игре с соблюдением правил баскетбола.	1			http://window.edu.ru
Гимнастика (8ч). Способы двигательной деятельности (1ч). Физическое совершенствование: физкультурно – оздоровительная деятельность (2ч), прикладно – ориентированная деятельность (1ч).					
21	<i>Способы двигательной деятельности. Оценка эффективности занятий ФК.</i> Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.	1			http://window.edu.ru
22	Гимнастика. Организующие команды и приёмы: «Пол-оборота направо, налево!», «Полшага, полный шаг!». Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два , по четыре в движении. Акробатические упражнения: перекаты; кувырки вперёд	1			http://window.edu.ru

	и назад; «мост»; стойка на лопатках и голове.				
23	Ритмическая гимнастика: стилизованные. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки.) ОФП (контроль).	1			http://window.edu.ru
24	Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинация самостоятельно составленная из 6-7 элементов акробатики. ОФП – развитие силы и гибкости.	1			http://window.edu.ru
25	Гимнастика. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши) (к). техника выполнения физических упражнений для развития силы, гибкости (подтягивание, отжимание).	1			http://window.edu.ru
26	Способы самостоятельной деятельности. Измерение функциональных резервов организма Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха Ритмическая гимнастика: стилизованные ОРУ под музыку; композиция из освоенных упражнений.	1			http://window.edu.ru
27	Гимнастика. Опорный прыжок 1. Техника выполнения опорного прыжка через «козла», прыжок ноги врозь – «козел» в ширину, высота 110-115 см. Техника наскока на мост, фазы полета и приземления. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись.	1			http://window.edu.ru
28	Гимнастика. Опорный прыжок 2. Техника опорного прыжка : мальчики - прыжок согнув ноги, девочки - прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 110-115см). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и	1			http://window.edu.ru

	соскока вперёд прогнувшись.				
29	Ритмическая гимнастика: композиция из освоенных упражнений. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</i> Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей гимнастики для осанки и плоскостопия. Занятия физической культурой и режим питания Упражнения для снижения избыточной массы тела Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1			http://window.edu.ru
30	Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Опорный прыжок: мальчики - прыжок согнув ноги (контроль), девочки - прыжок ноги врозь. ОФП – развитие силы и гибкости.	1			http://window.edu.ru
31	Гимнастика. Опорный прыжок: мальчики - прыжок согнув ноги, девочки- прыжок ноги врозь - (контроль). Упражнения на гимнастическом бревне (д): ходьба, прыжки, повороты, соскок. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши.)	1			http://window.edu.ru
32	<i>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</i> Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей гимнастики с предметом для осанки и плоскостопия. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки.)	1			http://window.edu.ru
33	Гимнастика. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением ходьбы, прыжков, поворотов, .полушагата, стойки на колене с	1			http://window.edu.ru

	опорой на руки и отведением ноги назад, соскока. (девушки). .Упражнения на перекладине(м): передвижение в висе; махом назад соскок.				
34	Гимнастика. Упражнения на бревне(д): комбинация из освоенных упражнений. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).	1			http://window.edu.ru
35	<i>Прикладно – ориентированная подготовка.</i> Техника бега по пересечённой местности. Кросс до 1км. Игры на внимание.	1			http://window.edu.ru
Лыжная подготовка (9ч), знания о ФК (1ч).					
36	<i>Знания о ФК. Физическая культура человека.</i> Физическая подготовка, как система регулярных занятий по развитию физических способностей. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	1			http://window.edu.ru
37	Лыжи. Виды лыжного спорта; техника передвижений на лыжах (имитация лыжных ходов). Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.	1			http://window.edu.ru
38	Лыжи. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный, бесшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом; спуск в основной стойке.	1			http://window.edu.ru
39	Лыжи. ОФП – развитие координации движений и выносливости. Прохождение дистанции 3км.	1			http://window.edu.ru
40	Лыжи. Одновременный двухшажный ход(контроль); попеременный двухшажный ход. Согласованность	1			http://window.edu.ru

	работы рук и ног.				
41	Льжи. Подъем в гору ступающим шагом; спуск в основной и низкой стойках, торможение плугом. Прохождение дистанции до 5 км.	1			http://window.edu.ru
42	Льжи. Попеременный двухшажный ход (контроль). Техника поворота переступанием в движении.	1			http://window.edu.ru
43	Льжи. Техника спуска, подъема и торможения. Прохождение дистанции 5 км. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1			http://window.edu.ru
44	Льжи. Прохождение дистанции 3км (контроль).	1			http://window.edu.ru
45	Льжи. Техника спусков и подъёмов ранее изученных. Игры на спусках. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1			http://window.edu.ru
Волейбол (10ч), знания о ФК (1ч).					
46	<i>Знания о ФК. История ФК.</i> Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта. Правила безопасности на уроках волейбола.	1			http://window.edu.ru
47	Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях : техника стоек и перемещений. Техника приема мяча двумя руками снизу и передачи мяча двумя руками сверху.	1			http://window.edu.ru
48	Волейбол. Тактические действия в защите. ОФП – развитие силы, быстроты и координации.	1			http://window.edu.ru
49	Волейбол. Техника приема мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Совершенствование техники стойки и перемещения. Прием мяча отраженного сеткой.	1			http://window.edu.ru
50	Волейбол. Техника нижней прямой подачи в разные	1			http://window.edu.ru

	части площадки соперника Правила игры в волейбол.				u
51	Волейбол. Правила игры в волейбол. ОФП – развитие силы, быстроты и координации движений.	1			http://window.edu.ru
52	Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу (контроль). ОФП – развитие силы.	1			http://window.edu.ru
53	Волейбол. Техника выполнения нижней прямой подачи. Правила игры в волейбол.	1			http://window.edu.ru
54	Волейбол. Тактика свободного нападения. ОФП – развитие силы и координации.	1			http://window.edu.ru
55	Волейбол. Передачи и приемы волейбольного мяча в парах. Прием мяча после подачи. Техника прямого нападающего удара.	1			http://window.edu.ru
56	Волейбол. Техника нижней прямой подачи в заданную часть площадки (контроль). Игра по правилам.	1			http://window.edu.ru
Лёгкая атлетика (13ч), футбол (4ч), знания о ФК (1ч),					
57	<i>Знания о ФК. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Правила безопасности на уроках л/а и футбола.</i>	1			http://window.edu.ru
58	Беговые упражнения. Техника челночного бега 3*10м. Челночный бег. Прыжки в длину с места.	1			http://window.edu.ru
59	. Футбол. Техника упражнений с мячом: ведение, остановки мяча, удары по воротам. Игра по правилам.	1			http://window.edu.ru
60	Беговые упражнения. Челночный бег 3*10м (контроль). Эстафетный бег.	1			http://window.edu.ru
61	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места(контроль). ОФП- развитие силы, скорости и координации.	1			http://window.edu.ru
62	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Бег до 600м. Игра лапта.	1			http://window.edu.ru

					u
63	Беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Бег 60м. <i>Прикладно – ориентированная подготовка.</i> Упражнения по развитию силы и координации с использованием гимнастических снарядов.	1			http://window.edu.ru
64	Метание мяча. Техника метания мяча на дальность с разбега. Игра лапта.	1			http://window.edu.ru
65	Футбол. Техника упражнений с мячом: ведение, остановки мяча, удары по воротам. Игра по правилам.	1			http://window.edu.ru
66	Беговые упражнения. Бег на короткую дистанцию 60м (контроль). Развитие скорости и силы.	1			http://window.edu.ru
67	Метание мяча. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Метание теннисного мяча. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Бег до 800м.	1			http://window.edu.ru
68	Футбол. Упражнения с мячом. Игра по правилам.	1			http://window.edu.ru

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2014. - 64 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций. /М.Я Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др. – М.: Просвещение, 2015.
3. Долганова Л.Н., Морозов А.И. Игры и развлечения удмуртов. - Ижевск: Удмуртский институт истории, языка и культуры, 2002.
4. «Ожо-вожо» (Мурава зелена) / Сост. Л.Н.Долганова - Ижевск: «Удмуртия», 1987. - (Народные детские песенки, считалки, игры).
5. Подвижные игры для детей: Пособие для учителей физкультуры /Сост. В.А.Лепешкин. - М: Школьная Пресса, 2004.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Критерии и нормы оценивания обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результаты: секунды, количество, длину, высоту.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально в любой части урока.

Уровень физической подготовленности

Оценивая уровень физической подготовленности, учитываются реальные сдвиги в показателях физической подготовленности за определённый период времени. Например: Ученик выполняет норматив на «3», но улучшает свой предыдущий результат, то ему выставляется оценка «4» и т.д.

При оценке развития определенных физических качеств учитель принимает во внимание особенности физического развития ученика и его здоровья.

Техника упражнений.

По технике владения двигательными действиями (умение, навыки) шкала оценивания выглядит так:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, из-за которых возникла неуверенность или напряженность.

При оценке техники владения двигательными действиями учитель также принимает во внимание особенности физического развития ученика и его здоровья.

Контрольно-измерительные материалы Уровень физической подготовленности учащихся 5 класса

	мальчики			девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 60 м, сек	11,2	10,1-11,1	10,0	11,7	10,5-11,6	10,4
Бег 1000 м, мин сек	7,21	5,21-7,20	5,20	6,46	4,46-6,45	4,45
Бег 1500 м, мин сек	10,00	8,51-9,59	8,50	10,30	9,01-10,29	9,00
Бег 300 м, мин сек	1,18	1,01-1,17	1,18	1,22	1,08-1,21	1,07
Челночный бег 3x10 м, сек	8,6	8,3-8,5	8,2	9,1	8,7-9,0	8,6
Прыжок в длину с разбега, см	260	261-339	340	220	221-299	300
Прыжок в длину с места, см	134	135-178	179	124	123-125	164
Подтягивание из виса, раз	3	7-4	8	5	13-6	14
Пресс за 30 сек, раз	11	12-21	22	9	10-15	16
Скакалка за 1 мин, раз	70	89-71	90	90	109-91	110
Метание мяча 150 гр. на дальность, м	20	33-21	34	14	20-15	2185
Лыжные гонки 1 км, мин сек	7,40 и больше	6,31-7,39	6,30 и меньше	8,01 и больше	7,01-8,00	7,00 и меньше
Прыжок в высоту с разбега, см	85	100-90	110	80	100-85	105

Оценивание уровня физической подготовленности 6 класс

	Мальчики			Девочки		
	низкий	средний	высокий	Низкий	средний	высокий
	(3)	(4)	(5)	(3)	(4)	(5)
Бег 30 м	5,8	5,4	4,9	6,0	5,4	5,0
Бег 60 м	11,1	10,4	9,8	11,2	10,6	10,3
Бег 1000 м	5.50	5.00	4.30	6.20	5.45	5.10
Бег 300 м	1.30	1.15	1.10	1.45	1.30	1.20
Челн.бег 3*10 м	9,0	8,6	8,3	9,6	9,1	8,8
6 мин. Бег	17	21	25	13	17	21
Прыжок в длину	160	175	190	150	165	180
Наклон	2	5	9	4	9	15
Подтягивание	2	4	7	9	15	19
Пресс за30сек	22	26	28	18	22	25
Скакалка за 1 мин	70	90	100	80	100	110
Метание мяча	21	29	36	15	18	23
Лыжи 1 км	7.00	6.30	6.00	7.30	7.00	6.30
2км	15.00	14.20	13.30	15.30	14.30	14.00

Уровень физической подготовленности учащихся 7 класса

	Мальчики			Девочки		
	низкий	Средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м	5,6	5,2	4,8	6,3	5,8	5,0
Бег 60 м	11,0	10,2	9,4	11,2	10,4	9,8
Бег 1000м	5.40	4.50	4.20	6.10	5.35	5.00
Бег 300м	1.25	1.13	1.05	1.40	1.28	1.18
6 мин.бег	18	22	26	14	18	22
Челн. бег 3*10м	8,8	8,3	8,0	10,0	9,3	8,7
Прыжок в длину	170	185	200	155	170	185
Наклон	3	6	10	5	10	16
Подтягивание	3	5	8	10	14	18
Пресс за30сек	23	27	29	19	23	26
Скакалка за 1мин	80	100	110	90	110	120
Метание мяча	23	31	39	16	19	26
Лыжи 2 км	14.30	13.30	12.30	15.30	14.30	13.30

	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м	5,5	5,1	4,7	5,9	5,4	4,9
Бег 60 м	10,5	9,7	8,8	10,7	10,0	9,5

Уровень физической подготовленности учащихся 8 класса

Бег 1000 м	5.20	4.40	4.10	6.00	5.20	4.50
Бег 300 м	1.20	1.10	1.01	1.35	1.25	1.15
6 мин. бег	19	23	27	15	19	23
Челн. бег 3*10м	8,6	8,0	7,7	9,4	9,0	8,6
Прыжок в длину	180	195	210	160	175	190
Наклон	4	7	11	6	11	17
Подтягивание	4	6	9	12	15	17
Пресс за 30 с	24	28	30	20	24	27
Скакалка за 1 мин	90	110	120	100	120	130
Метание мяча	28	37	42	17	21	27
Льжи 3 км	18.3	17.0	16.0	20.0	19.0	18.0
Бег 1.500 м	без учета времени					

Уровень физической подготовленности учащихся 9 класса

	мальчики			девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий

Бег 30 м	5,3	4,9	4,5	5,8	5,3	4,9
Бег 60 м	10,0	9,0	8,3	10,5	9,9	9,3
Бег 1000 м	5.00	4.30	4.00	5.50	5.10	4.40
Бег 2000 м	10.40	10.00	9.00	12.00	10.40	10.00
Бег 300 м	1.09	1.04	0.59	1.19	1.14	1.09
6 мин.бег	20	24	28	16	20	24
Челн.бег 3*10м	8,4	7,9	7,4	9,3	8,4	7,9
Прыжок в длину	190	205	220	165	180	195
Наклон	4	8	12	7	12	18
Подтягивание	5	7	10	12	14	16
Пресс за 30с за 1мин	15 40	20 45	24 50	14 30	17 40	22 45
Скакалка за 1мин	110	120	130	120	130	140
Метание мяча	31	40	45	18	23	28
Лыжи 3км	17.00	16.00	15.30	19.00	18.00	17.00

Рекомендации для занятий с учащимися отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группе здоровья

Болезни	Не рекомендуется	Рекомендуется
---------	------------------	---------------

	Характеристика упражнения	Виды спорта	Характеристика упражнения	Виды спорта
1.Ревматизм Миокардит ПМК	-Бег более 10мин, -нагрузки силового характера ; -сопротивление. -натуживание; -- нервного эмоционального напряжение	Бег, спортивная ходьба, горнолыжный спорт, борьба, единоборства Все упражнения с натуживанием.	Тренируется ловкость, быстрота.	Лыжи не более 10км, гимнастика, волейбол, туризм.
2.Гипертоническая болезнь НЦД, ВСД это при высоком давлении	Максимум напряженной деятельности на сердце. -силового статического характера -напряжение скоростного характера -гимнастика	Бег на короткие и средние дистанции -прыжки -плавание - поднятие тяжести -спортивные игры.	Упражнение циклического характера в основном на выносливость не требующие внимания.	Бег на длинные дистанции, спортивная ходьба, туризм.
3.Хронический бронхит. Бронхиальная астма. Астматический бронхит.	Резкое колебание окружающей температуры -длительное пребывание на холоде -задержка дыхания -натуживание -скоростные упражнения.	-Льжи -плавание		Все виды спорта
4.Сколиоз	Резкие нагрузки на позвоночник, фиксирующие упражнения на позвоночник	Единоборства Прыжки -метание -волейбол -борьба -поднятие тяжести		Бег на носках. Лыжи, коньки, хоккей.
5.Плоскостопие	-Прыжки,	-Гимнастика		

	-соскоки Резкие статические нагрузки на стопу.	борьба - прыжки		Спортивная ходьба плавание туризм.
6.Миопия средней степени.	Значительное сотрясение тела, опасны удары по голове, силовые, кувырки.	-бег на короткие дистанции, -гимнастика -метания -	Все упражнения циклического характера не требующие большого внимания.	Бег на выносливость, бег 60 м
7. Почки, пиелонефрит.	Прыжки, короткие дистанции.	подтягивание -борьба	Упражнения для укрепление прямой мышцы живота	
8.Желудочно - кишечный тракт	Уменьшить нагрузки на мышцы брюшного пресса, прыжки, работа на скорость.			
9.ЦНС	Упражнение вызывающие нервный срыв, эмоции, ограничить время на высоте.			

Что можно демонстрировать:

- 1.Челночный бег 3*10м, 60м, прыжки в длину.
- 2,3. Гибкость, прыжки в длину , бег на короткие дистанции.
4. Противопоказаны подтягивание и прыжки.
5. Демонстрируют все виды.
6. Нельзя прыжки, подтягивание, наклоны.
- 7.Выносливость, 3*10м, 6-минутный бег
- 8.Выносливость, 3*10, 60 м.

Критерии оценок по основным нормативам для подготовительной и специальной групп.

1. Прыжок в длину с места (основной зачет).

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать прыжок в длину с места.

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать прыжок в длину с места
«5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;
«3»- допускается 3 и более ошибок;
«2» - все неверно.

2. Челночный бег:

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,
«5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;

3. Бег 30м, 60м, 100м:

Подготовительная группа: - рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции.

Специальная группа: - рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции.
- показать технику (5-6 класс – «высокий старт», 7-11 класс – «низкий старт»)

«5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;
«3»- допускается 3 и более ошибок;

4. «6-ти минутный бег», бег 1 км, 2 км, 3 км.

Подготовительная группа: - определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости;

- бег в течении 5 минут без учета пройденной дистанции с переходом на ходьбу по самочувствию.

«5»- без перехода на ходьбу;
«4»- 1-2 перехода на ходьбу;
«3»- многократные переходы.

Специальная группа: - определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости.

5. Подтягивание. Отжимание:

Подготовительная группа: - определение силы, способы развития, специальные упражнения.

- отжимание от скамейки, сгибание рук до 90° в локтевых суставах;

- Поднимание туловища из положения лежа на спине, держа руки скрестно на груди.

Специальная группа: - определение силы, способы развития, специальные упражнения.

6. Бег 300м:

Подготовительная группа - определение скорости, способы развития, специальные упражнения.

Специальная группа - определение скорости, способы развития, специальные упражнения

7. Прыжки в длину с разбега: - техника прыжка, рассказать по карточке.

8. Прыжок в высоту с разбега: - рассказать технику прыжка в высоту с разбега.

9. Метание мяча, гранаты на дальность: выполнение основных нормативов.

10. Лыжи:

Подготовительная группа: - прохождение дистанции без учета времени.

«5» - прохождение всей дистанции;

«4»- 60-80% длины всей дистанции

«3»- 50% и меньше

- рассказать технику безопасности, правила поведения,

первая мед. помощь при обморожении.

Специальная группа: - прохождение любой дистанции по самочувствию.

11. Акробатические упражнения:

Подготовительная группа: -выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза.

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;

Специальная группа: -выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза.

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;

12. Опорный прыжок:

Подготовительная группа: - рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе;

Специальная группа: - рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе.