

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Маслянинская средняя общеобразовательная школа №1
Маслянинского муниципального округа Новосибирской области

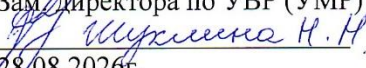
ПРИНЯТО

решением кафедры ШМО учителей
физической культуры и ОБЗР

 Мицевич Ю.Н.
Протокол №1 от 28.08.2026г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР (УМР)


28.08.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для основного общего образования
Срок освоения: 5 лет (5-9 классы)

Составители: Мицевич Юрий Николаевич,
учитель высшей квалификационной категории

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придавая ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы 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. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч; 9 класс — 68 ч.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования». Промежуточная аттестация в 5-8 классах проводится в виде годовой контрольной работы (ГКР), в 9 классе в виде итоговой контрольной работы (ИКР).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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 учащихся школы, 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».

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

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

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

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев. Гимнастические комбинации.

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 длину; 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, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие

(девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

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 в длину. 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. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

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 (девочки). 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 старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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.

Примерная 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 т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). 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; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. 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.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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.

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.

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

Универсальные познавательные 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.
-

Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

Универсальные учебные регулятивные 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

5 класс

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 упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке 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);
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

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 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 физкультурминутки 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 учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

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 школьников, 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);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девочки);
- 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

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 выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, 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;
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

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 учащихся общеобразовательной школы;
- 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 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;
- 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, мятником;
- 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 класса с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов

№ п/п	Количество часов	Наименование разделов и тем программы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – 4 часа				
1	1	Физическая культура в основной школе Физическая культура и здоровый образ жизни человека.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам
2	1	Олимпийские игры древности.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	интересуются работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможности их участия

3	1	Наблюдение за физическим развитием.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность
4	1	Определение состояния организма. .	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и

				причины завершения; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр
Раздел 2. Физическое совершенствование. Модуль «Лёгкая атлетика» - 7 часов				
5	1	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания,
6	1	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	выделяют фазы движения и анализируют их технику; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную

				мишень; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации
7	1	Бег с максимальной скоростью на короткую дистанцию.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.
8	1	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км
9	1	Входная контрольная работа. Беговые упражнения. Сочетание ходьбы и бега в равномерном темпе.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью

				по дистанции в 1 км
10	1	Метание малого мяча на дальность.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации

11	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
Раздел 3. Способы самостоятельной деятельности – 10 часов				
12	1	Режим дня и его значение для современного школьника	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;
13	1	Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и

				изменениями показателей работоспособности в течение дня
14	1	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития
15	1	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	знакомятся с понятиями и «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение

				кровообращения)
16	1	Измерение индивидуальных показателей физического развития.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки); выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; заполняют таблицу индивидуальных показателей
17	1	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения
18	1	Организация и проведение самостоятельных занятий.	www.edu.ru www.school.edu.ru	рассматривают возможные виды

			https://uchi.ru/	самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма, знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних
--	--	--	---	--

				условиях и правилами предупреждения травматизма
19	1	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;
20	1	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании

				самостоятельных занятий; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм
21	1	Ведение дневника физической культуры.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	составляют дневник физической культуры.
Модуль «Спортивные игры. Волейбол» – 7 часов				
22	1	Прямая нижняя подача мяча	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику
23	1	Прямая нижняя подача мяча	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
24	1	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
25	1	Приём и передача волейбольного мяча двумя	ww.edu.ru www.school.edu.ru	

		руками сверху	https://uchi.ru/	выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);
26	1	Передача мяча в движении в парах.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
27	1	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
28	1	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Раздел. Физическое совершенствование – 7 часов				
29	1	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность».	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.
30	1	Упражнения утренней зарядки.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях, без предметов, с гимнастической палкой

				и гантелями, с использованием стула, записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.
31	1	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий
32	1	Водные процедуры после утренней зарядки.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; записывают регулярность изменения температурного режима

				закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.
33	1	Упражнения на развитие гибкости.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой
34	1	Упражнения на развитие координации.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом

				составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.
35	1	Упражнения на формирование телосложения.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.
Модуль «Лыжная подготовка» – 10 часов				
36	1	Техника безопасности. Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на
37	1	Построение на лыжах. Повороты переступанием на месте и в движении.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
38	1	Передвижение на лыжах попеременным	ww.edu.ru www.school.edu.ru	

		двухшажным ходом.	https://uchi.ru/	лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий
39	1	Повторение техники одновременного двухшажного хода. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 10 мин.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
40	1	Повторение техники подъёма «елочкой».	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
41	1	Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.		
42	1	Спуск на лыжах с пологого склона	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
43	1	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Модуль «Плавание» - 2 часа				
44	1	Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения

45	1	Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ознакомительного плавания; и координации;
Модуль «Гимнастика» – 10 часов				
46	1	Кувырок вперёд в группировке.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования
47	1	Кувырок назад в группировке.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
48	1	Кувырок вперёд и назад в группировке	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
49	1	Кувырок вперёд ноги «скрёстно».	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

				техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; разучивают лазанье одноимённым способом
--	--	--	--	---

				по фазам движения и в полной координации
50	1	Кувырок назад из стойки на лопатках.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
51	1	Опорный прыжок.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
52	1	Упражнения на низком гимнастическом бревне	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
53	1	Упражнения на гимнастической лестнице	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
54	1	Упражнения на гимнастической скамейке	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»– 8 часов				
55	1	Техника ловли мяча	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют образец

56	1	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).
57	1	Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча баскетбольного мяча.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).
58	1	Ведение мяча в движении.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют образец

59	1	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).
60	1	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
61	1	Технические действия с мячом.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
62	1	Технические действия с мячом	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Раздел 4. «Спорт» – 4 часа				
63	1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой

64	1	Годовая контрольная работа/ Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.
65	1	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
66	1	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени Годовая контрольная работа	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Модуль «Спортивные игры. Футбол» – 2 часа				
67	1	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной

				стопы.
68	1	Ведение футбольного мяча «по прямой». Ведение футбольного мяча «по кругу».	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.
Общее количество часов по программе: 68 часов				

Тематическое планирование 6 класса с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

№ п/п	Количество часов	Наименование разделов и тем программы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – 4 часа				
1	1	Возрождение олимпийских игр.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр
2	1	Олимпийские игры древности.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
3	1	Составление дневника физической культуры.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют

4	1	Физическая подготовка человека	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность
Раздел 2. Физическое совершенствование. Модуль «Лёгкая атлетика» - 7 часов				
5	1	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с

6	1	Спринтерский бег.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.
7	1	Гладкий равномерный бег.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км
8	1	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
9	1	Прыжковые упражнения в длину и высоту	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
10	1	Метание малого мяча на дальность.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец
11	1	Метание малого мяча по	www.edu.ru www.school.edu.ru	техники метания малого мяча на дальность с трёх

		движущейся мишени.	https://uchi.ru/	шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации
Раздел 3. Способы самостоятельной деятельности – 6 часов				
12	1	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;
13	1	Составление плана самостоятельных занятий	www.edu.ru www.school.edu.ru	устанавливают причинно-

		физической подготовкой.	https://uchi.ru/	следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня
14	1	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
15	1	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах		
16	1	Упражнения для коррекции телосложения.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;
17	1	Упражнения для коррекции телосложения.		приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития
Модуль «Спортивные игры. Волейбол» – 11 часов				
18	1	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны	ww.edu.ru www.school.edu.ru	закрепляют и совершенствуют технику

		площадки.	https://uchi.ru/	подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);
19	1	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки		
20	1	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки		
21	1	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки		
22	1	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
23	1	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
24	1	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
25	1	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

26	1	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
27	1	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
28	1	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Раздел. Физическое совершенствование – 4 часа				
29	1	Упражнения для профилактики нарушения зрения.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	разучивают упражнения зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий
30	1	Упражнения для профилактики нарушения зрения.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
31	1	Упражнения для профилактики нарушений осанки.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник
32	1	Упражнения для профилактики нарушений осанки.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

				физической культуры. .
Модуль «Лыжная подготовка» – 8 часов				
33	1	Передвижение одновременным одношажным ходом.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют
34	1	Передвижение одновременным одношажным ходом.		
35	1	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона		
36	1	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона		
37	1	Упражнения лыжной подготовки.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
38	1	Упражнения лыжной подготовки.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
39	1	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

40	1	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий
41	1	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.		
Модуль «Плавание» - 2 часа				
42	1	Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания и координации;
43	1	Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле		
Модуль «Гимнастика» – 11 часов				
44	1	Акробатические комбинации.	ww.edu.ru www.school.edu.ru	

45	1	Акробатические комбинации.	https://uchi.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствования
46	1	Опорные прыжки через гимнастического козла.		
47	1	Опорные прыжки через гимнастического козла.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
48	1	Упражнения на низком гимнастическом бревне	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
49	1	Упражнения на низком гимнастическом бревне	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

				техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации
--	--	--	--	---

50	1	Лазание по канату в три приема	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
51	1	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
52	1	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
53	1	Упражнения ритмической гимнастики.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
54	1	Упражнения ритмической гимнастики.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»– 8 часов				
55	1	Передвижение в стойке баскетболиста.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	рассматривают, и обсуждают анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на
56	1	Прыжки вверх толчком одной ногой.	ww.edu.ru www.school.edu.ru	

			https://uchi.ru/	месте, анализируют фазы и элементы техники;
57	1	Остановка двумя шагами и прыжком.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).
58	1	Упражнения в ведении мяча.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска
59	1	Упражнения на передачу и броски мяча.	ww.edu.ru www.school.edu.ru	баскетбольного мяча в

			https://uchi.ru/	корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).
60	1	Упражнения на передачу и броски мяча.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
61	1	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
62	1	Упражнения на передачу и броски мяча.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Раздел 4. «Спорт» – 4 часа				
63	1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;

64	1	Годовая контрольная работа/ Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.
65	1	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
66	1	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени. Годовая контрольная работа.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Модуль «Спортивные игры. Футбол» – 2 часа				
67	1	Удар по катящемуся мячу с разбега.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки

				катыщегося мяча внутренней стороной стопы.
68	1	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.
Общее количество часов по программе: 68 часов				

Тематическое планирование 7 класса с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

№ п/п	Количество часов	Наименование разделов и тем программы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – 4 часа				
1	1	Истоки олимпизма в России.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Характеризуют Олимпийское движение в СССР; излагают версию их появления, анализируют состав видов спорта, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр
2	1	Олимпийское движение в СССР и современной России.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
3	1	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья

4	1	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность
Раздел 2. Физическое совершенствование. Модуль «Лёгкая атлетика» - 7 часов				
5	1	Преодоление препятствий наступанием	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью
6	1	Преодоление препятствий	www.edu.ru	с высокого старта по

		наступанием.	www.school.edu.ru https://uchi.ru/	учебной дистанции в 60 м.
7	1	Преодоление препятствий прыжковым бегом.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км
8	1	Преодоление препятствий прыжковым бегом.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику
9	1	Эстафетный бег.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные
10	1	Прыжки с разбега в длину и в высоту	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
11	1	Метание малого мяча по движущейся мишени.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами

				техники метания мяча в неподвижную мишень; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации
Раздел 3. Способы самостоятельной деятельности – 6 часов				
12	1	Тактическая подготовка.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	знакомятся с понятием «тактическая подготовка» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; устанавливают причинно-
13	1	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

14	1	Планирование занятий технической подготовкой.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня
15	1	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой		
16	1	Упражнения для коррекции телосложения.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития
17	1	Упражнения для коррекции телосложения.		
Модуль «Спортивные игры. Волейбол» – 11 часов				
18	1	Верхняя прямая подача	ww.edu.ru	закрепляют и

		мяча.	www.school.edu.ru https://uchi.ru/	совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);
19	1	Верхняя прямая подача мяча.		
20	1	Передача мяча через сетку двумя руками сверху		
21	1	Передача мяча через сетку двумя руками сверху		
22	1	Перевод мяча за голову	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
23	1	Перевод мяча за голову	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
24	1	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
25	1	Средние и длинные передачи мяча по прямой.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
26	1	Тактические действия при выполнении углового удара.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
27	1	Тактические действия при	ww.edu.ru	

		вбрасывании мяча из-за боковой линии.	www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
28	1	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Раздел. Физическое совершенствование – 2 часа				
29	1	Упражнения для профилактики нарушений осанки.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры. .
30	1	Упражнения для профилактики нарушений осанки.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Модуль «Лыжная подготовка» – 10 часов				
31	1	Торможение на лыжах способом «упор».	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
32	1	Торможение на лыжах способом «упор».		
33	1	Поворот упором при спуске с пологого склона.		
34	1	Поворот упором при спуске с пологого склона		

35	1	Преодоление естественных препятствий на лыжах.		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий.
36	1	Преодоление естественных препятствий на лыжах.		
37	1	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
38	1	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
39	1	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
40	1	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
41	1	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.		
Модуль «Плавание» - 2 часа				
42	1	Техника безопасности на уроках плавания. Плавание	ww.edu.ru www.school.edu.ru	изучают правила поведения на уроках плавания,

		как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	https://uchi.ru/	приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации;
43	1	Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Модуль «Гимнастика» – 11 часов				
44	1	Акробатические комбинации.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего
45	1	Акробатические пирамиды.		
46	1	Стойка на голове с опорой на руки		
47	1	Стойка на голове с опорой на руки.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
48	1	Комплекс упражнений степ-аэробики.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
49	1	Комплекс упражнений степ-аэробики.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

				опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке
--	--	--	--	---

				разноимённым способом, передвижение приставным шагом; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации
50	1	Комбинация на гимнастическом бревне.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
51	1	Комбинация на гимнастическом бревне.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
52	1	Комбинация на низкой гимнастической перекладине.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
53	1	Комбинация на низкой гимнастической	ww.edu.ru www.school.edu.ru	

		перекладине.	https://uchi.ru/	
54	1	Лазанье по канату в два приёма.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»– 8 часов				
55	1	Передача мяча после отскока от пола.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя
56	1	Ловля мяча после отскока от пола.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;
57	1	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя

				руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).
58	1	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения
59	1	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
60	1	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
61	1	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
62	1	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

				(работа в группах).
Раздел 4. «Спорт» – 4 часа				
63	1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.
64	1	Годовая контрольная работа/ Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 м и 60 м. Эстафеты	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
65	1	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
66	1	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени. Годовая контрольная работа.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Модуль «Спортивные игры. Футбол» – 2 часа				

67	1	Удар по катящемуся мячу с разбега.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.
68	1	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.
Общее количество часов по программе: 68 часов				

Тематическое планирование 8 класса с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

№ п/п	Количество часов	Наименование разделов и тем программы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – 4 часа				
1	1	Физическая культура в современном обществе.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; осознают положительное влияние каждой из форм
2	1	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
3	1	Адаптивная и лечебная физическая культура.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
4	1	Коррекция нарушения осанки.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

				организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность
Раздел 2. Физическое совершенствование. Модуль «Лёгкая атлетика» - 7 часов				
5	1	Бег на короткие дистанции.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью
6	1	Бег на средние дистанции.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.
7	1	Бег на длинные дистанции.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км
8	1	Бег на длинные дистанции.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину;
9	1	Прыжки в длину с разбега.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	контролируют технику выполнения упражнения
10	1	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные

11	1	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
Раздел 3. Способы самостоятельной деятельности – 6 часов				
12	1	Коррекция избыточной массы тела.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность
13	1	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
14	1	Составление планов для самостоятельных занятий.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
15	1	Способы учёта индивидуальных особенностей.		
16	1	Профилактика умственного перенапряжения.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
17	1	Упражнения для профилактики утомления.		

Модуль «Спортивные игры. Волейбол» – 10 часов				
18	1	Прямой нападающий удар	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;
19	1	Прямой нападающий удар		
20	1	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.		
21	1	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.		
22	1	Тактические действия в защите.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);
23	1	Тактические действия в защите.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
24	1	Тактические действия в нападении.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
25	1	Тактические действия в нападении.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
26	1	Игровая деятельность с использованием разученных технических	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

		приёмов		
27	1	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Раздел. Физическое совершенствование – 3 часа				
28	1	Коррекция нарушения осанки.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры. .
29	1	Коррекция избыточной массы тела.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
30	1	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Модуль «Лыжная подготовка» – 10 часов				
31	1	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
32	1	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом		

33	1	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах		
34	1	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах		
35	1	Торможение боковым скольжением		
36	1	Торможение боковым скольжением		
37	1	Переход с одного лыжного хода на другой		
38	1	Переход с одного лыжного хода на другой	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец
39	1	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют
40	1	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий

Модуль «Плавание» - 3 часа				
41	1	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации;
42	1	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине.		
43	1	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Модуль «Гимнастика» – 11 часов				
44	1	Акробатические комбинации	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз
45	1	Акробатические комбинации		
46	1	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне		
47	1	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
48	1	Гимнастическая комбинация на перекладине	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

49	1	Гимнастическая комбинация на перекладине	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в
50	1	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
51	1	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
52	1	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
53	1	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

				парах). закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разнообразным способом, передвижение приставным шагом; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»– 9 часов				
54	1	Повороты с мячом на месте.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	рассматривают, обсуждают и
55	1	Повороты с мячом на месте.		

56	1	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).
57	1	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).
58	1	Передача мяча одной рукой снизу.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют образец

59	1	Передача мяча одной рукой снизу.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).
60	1	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
61	1	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
62	1	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Раздел 4. «Спорт» – 4 часа				
63	1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой

		помощь при травмах..		физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.
64	1	Годовая контрольная работа/ Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 м и 60 м. Эстафеты	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
65	1	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 -5 ступени	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
66	1	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 -5 ступени. Годовая контрольная работа.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Модуль «Спортивные игры. Футбол» – 2 часа				
67	1	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки

				катыщегося мяча внутренней стороной стопы.
68	1	Правила игры в мини-футбол. Игровая деятельность по правилам классического футбола.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.
Общее количество часов по программе: 68 часов				

Тематическое планирование 9 класса с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

№ п/п	Количество часов	Наименование разделов и тем программы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – 4 часа				
1	1	Здоровье и здоровый образ жизни.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; осознают положительное влияние каждой из форм
2	1	Туристские походы как форма активного отдыха.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
3	1	Профессионально-прикладная физическая культура.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
4	1	Восстановительный массаж.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

				организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность
Раздел 2. Физическое совершенствование. Модуль «Лёгкая атлетика» - 7 часов				
5	1	Бег на короткие дистанции	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м. разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
6	1	Бег на длинные дистанции	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
7	1	Прыжки в длину «прогнувшись»	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
8	1	Прыжки в длину «согнув ноги»	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
9	1	Прыжки в высоту	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
10	1	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
11	1	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	www.edu.ru www.school.edu.ru	

			https://uchi.ru/	
Раздел 3. Способы самостоятельной деятельности – 6 часов				
12	1	Восстановительный массаж.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность
13	1	Банные процедуры.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
14	1	Измерение функциональных резервов организма	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
15	1	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха		
16	1	Занятия физической культурой и режим питания	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
17	1	Упражнения для снижения избыточной массы тела		
Модуль «Спортивные игры. Волейбол» – 10 часов				

18	1	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);
19	1	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника		
20	1	Приёмы и передачи мяча на месте		
21	1	Приёмы и передачи мяча на месте		
22	1	Приёмы и передачи в движении	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
23	1	Приёмы и передачи в движении	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
24	1	Удары	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
25	1	Удары	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
26	1	Блокировка	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
27	1	Блокировка	ww.edu.ru	

			www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Раздел. Физическое совершенствование – 2 часа				
28	1	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры. .
29	1	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Модуль «Лыжная подготовка» – 6 часов				
30	1	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов

			ходить, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;
31	1	Передвижение попеременным двухшажным ходом	
32	1	Передвижение одновременным одношажным ходом	
33	1	Передвижение одновременным	

		одношажным ходом		
34	1	Способы перехода с одного лыжного хода на другой		
35	1	Способы перехода с одного лыжного хода на другой		
Модуль «Плавание» - 3 часа				
36	1	Плавание брассом	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации;
37	1	Плавание брассом		
38	1	Повороты при плавании брассом		
Модуль «Гимнастика» – 12 часов				
39	1	Длинный кувырок с разбега	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
40	1	Длинный кувырок с разбега		
41	1	Кувырок назад в упор		
42	1	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине		

43	1	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине		рассматривают, обсуждают и анализируют
44	1	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют
45	1	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);
46	1	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;
47	1	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;
48	1	Упражнения черлидинга	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
49	1	Упражнения черлидинга	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

				совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации
--	--	--	--	---

Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»– 9 часов				
50	1	Ведение мяча	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
51	1	Ведение мяча		
52	1	Передача мяча		
53	1	Передача мяча		
54	1	Приемы и броски мяча на месте	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и
55	1	Приемы и броски мяча на месте	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

				совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).
56	1	Приемы и броски мяча в прыжке	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные
57	1	Приемы и броски мяча после ведения	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
58	1	Приемы и броски мяча после ведения	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

				ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).
Раздел 4. «Спорт» – 6 часов				
59	1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.
60	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м		
61	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м		
62	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
63	1	Итоговая контрольная работа/	ww.edu.ru www.school.edu.ru	

		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	https://uchi.ru/	
64	1	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Модуль «Спортивные игры. Футбол» – 2 часа				
65	1	Ведение мяча.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.
66	1	Приемы мяча.		
67	1	Остановки и удары по мячу с места.		
68	1	Остановки и удары по мячу в движении.	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы

				движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.
Общее количество часов по программе: 68 часов				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

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

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

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

компьютерный стол
Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Комплект навесного оборудования
Скамья атлетическая наклонная
Коврик
гимнастический Маты
гимнастические Мяч
набивной (1 кг, 2 кг) Мяч
малый
(теннисный) Скалка гимнастическая Палка
гимнастическая Обруч
гимнастический Коврик
массажные
Сетка для переноса малых мячей
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская Спортивные залы (кабинеты) Спортивный зал игровой Спортивный зал гимнастический
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину
Ботинки для лыж
Лыжи
Лыжные палки

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

