

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Алешинская основная общеобразовательная школа»  
Мещовского района Калужской области

«Рассмотрено»  
на заседании ШМО  
Протокол №1  
от 29.08.23  
Руководитель ШМО  
С/п Азимова О.В.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УР  
Т.П. (Красильникова Т.П.)  
от 29.08.2023г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре  
5-9 класс  
(по обновленным ФГОС ООО)  
Срок реализации 4 лет

Разработчики: Фокина Н.А., Рыбакова Н.В.

Д.Б.Алешино  
2023 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных

хкачеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 5 КЛАСС

### *Знания физической культуре.*

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

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

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

### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.

Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений для коррекционной направленности 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 физкультминутки, дыхательной и ритмичной гимнастики в процессе учебных занятий, закалывающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастическое козланогиврозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастическое козла последующим прыгиванием (девочки).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции 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 трёхшаговым разбега.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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 «Спорт».

Физическая подготовка как выполнение 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 физкультурных пауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышечно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

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

Модуль «Гимнастика».



Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стойки кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики). Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по

правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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

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 «Спорт».

Физическая подготовка как выполнение 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 физической культуре.***

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутковского 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 со опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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

##### **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 мячом: ведение, приёмы передачи, броски в корзину.

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

Совершенствование техники ранее изученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка как выполнение 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 физической культуре.***

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах в висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упор на руках, кувырков вперёд

соскока (юноши). Вольные упражнения на базане ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя на гирз (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

##### 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 «Спортивные игры».

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

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

Совершенствование техники ранее изученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

##### Модуль «Спорт».

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

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

#### *Развитие силовых способностей.*

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

#### *Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием мелких предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание мелких мячей подвижными мишенями (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой 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 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 с скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

#### *Развитие выносливости.*

Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

*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 идвигающуюся). Передвижения повозы по 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. Упражнения 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 или левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, сместа и сбег. Касание правой или левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с



места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастическом стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательно 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 руки 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 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 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 максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег максимальной скоростью «сходу». Прыжки через скалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.

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

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и на обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на  $180^\circ$  и  $360^\circ$ . Прыжки через скалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и прыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски

набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многокочерезпрепятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры 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.

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

готовность отстаивать символы Российской Федерации в 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 в 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 его укрепления и длительного сохранения 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;

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

устанавливать связь негативного влияния нарушения санитарно-гигиенических норм с выявлением причин 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 ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

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

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

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

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

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

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

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

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

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля 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 свою 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 относятся 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 приёма помощи в зависимости от характера и признаковполученной травмы.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и ритмической гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания последующим прыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

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

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном

обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного

года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

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

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 с точностью в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм 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 для коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу 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, и использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»; её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

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

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

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

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС**

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные(цифровые)образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	0,5			
Итого по разделу		0,5			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0,5			
Итого по разделу		0,5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика(модуль "Гимнастика")	10		5	
2.2	Лёгкая атлетика(модуль "Легкая атлетика")	14		6	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол(модуль "Спортивные игры")	10		4	
2.4	Спортивные игры. Волейбол(модуль	10			

	"Спортивные игры")				
2.5	Плавание	16		2	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5		5	
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	22	

## 6 КЛАСС

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные(цифровые)образовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел1.Знанияофизической культуре</b>					
1.1	Знанияофизическойкультуре	0,5			
Итогопоразделу		0,5			
<b>Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности</b>					
2.1	Способысамостоятельнойдеятельности	0,5			
Итогопоразделу		0,5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительнаядеятельность	2			
Итогопоразделу		2			
<b>Раздел2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность</b>					
2.1	Гимнастика(модуль"Гимнастика")	10		5	
2.2	Лёгкаяатлетика(модуль"Легкаяатлетика")	14		6	
2.3	Спортивныеигры.Баскетбол(модуль"Спортивныеигры")	10		4	
2.4	Спортивныеигры.Волейбол(модуль"Спортивныеигры")	10			

2.5	Плавание	16		2	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5		5	
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	22	



## 7 КЛАСС

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные(цифровые)образовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел1.Знанияофизической культуре</b>					
1.1	Знанияофизическойкультуре	0.5			
Итогопоразделу		0,5			
<b>Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности</b>					
2.1	Способысамостоятельнойдеятельности	0,5			
Итогопоразделу		0,5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительнаядеятельность	2			
Итогопоразделу		2			
<b>Раздел2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность</b>					
2.1	Гимнастика(модуль"Гимнастика")	12		5	
2.2	Лёгкаяатлетика(модуль"Легкаяатлетика")	14		6	
2.3	Спортивныеигры.Баскетбол(модуль"Спортивныеигры")	12		4	
2.4	Спортивныеигры.Волейбол(модуль"Спортивныеигры")	12		2	

2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15		6	
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	23	

## 8 КЛАСС

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные(цифровые)образовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел1.Знанияофизической культуре</b>					
1.1	Знанияофизическойкультуре	0,5			
Итогопоразделу		0,5			
<b>Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности</b>					
2.1	Способысамостоятельнойдеятельности	0,5			
Итогопоразделу		0,5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительнаядеятельность	2			
Итогопоразделу		2			
<b>Раздел2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность</b>					
2.1	Гимнастика(модуль"Гимнастика")	12		5	
2.2	Лёгкаяатлетика(модуль"Легкаяатлетика")	14		6	
2.3	Спортивныеигры.Баскетбол(модуль"Спортивныеигры")	12		4	
2.4	Спортивныеигры.Волейбол(модуль"Спортивныеигры")	12		4	

2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15		6	
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	25	

## 9 КЛАСС

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные(цифровые)образовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел1.Знанияофизической культуре</b>					
1.1	Знанияофизическойкультуре	0,5			
Итогопоразделу		0,5			
<b>Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности</b>					
2.1	Способысамостоятельнойдеятельности	0,5			
Итогопоразделу		0,5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительнаядеятельность	2			
Итогопоразделу		2			
<b>Раздел2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность</b>					
2.1	Гимнастика(модуль"Гимнастика")	12		5	
2.2	Лёгкаяатлетика(модуль"Легкаяатлетика")	14		6	
2.3	Спортивныеигры.Баскетбол(модуль"Спортивныеигры")	12		4	
2.4	Спортивныеигры.Волейбол(модуль"Спортивныеигры")	12		4	

2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15		6	
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	25	

**ПОУРОЧНОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС**

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Дата изучения	Электронныеци фровыеобразова тельныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техникабезопасности.Спринтерскийбег,э стафетныйбег	1				
2	Спринтерскийбег,эстафетныйбег	1				
3	Спринтерскийбег,эстафетныйбег	1				
4	Бег на результат (30м и 60 м). Специальныебеговые упражнения. Правила и техникавыполнениянормативакомплексаГТ О	1				
5	Прыжок в длину, метание малого мяча.Правила и техника выполнения нормативакомплексаГТО	1				
6	Прыжок в длину, метание малого мяча.Правила и техника выполнения нормативакомплексаГТО	1				
7	Прыжок в длину, метание малого мяча.Правила и техника выполнения нормативакомплексаГТО	1				
8	Прыжоквдлину,метаниемалогомяча. Зачет:	1				

	прыжок в длину. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО					
9	Бег в равномерном темпе. Бег 500 м. ОРУ. Спортивная игра	1				
10	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Спортивная игра. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
11	Бег на результат. (1000 м.). ОРУ. Спортивная игра. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
12	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Спортивная игра	1				
13	Бег по пересеченной местности на результат (2 км). ОРУ. Спортивная игра	1				
14	Техника безопасности. Висы. Строевые упражнения.	1				
15	Висы. Строевые упражнения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
16	Висы. Строевые упражнения. Зачет подтягивание. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				



17	Акробатика.Строевыеупражнения	1				
18	Акробатика.Строевыеупражнения.Зачет	1				
19	Волейбол.Техникабезопасности	1				
20	Волейбол	1				
21	Волейбол	1				
22	Волейбол	1				
23	Волейбол	1				
24	Волейбол	1				
25	Волейбол	1				
26	Волейбол	1				
27	Волейбол	1				
28	Волейбол	1				
29	Баскетбол	1				
30	Баскетбол	1				
31	Баскетбол	1				
32	Баскетбол	1				

33	Баскетбол	1				
34	Баскетбол	1				
35	Баскетбол	1				
36	Баскетбол	1				
37	Баскетбол	1				
38	Баскетбол	1				
39	Баскетбол	1				
40	Баскетбол	1				
41	ТехникаБезопасности.Равномерныйбег(10мин).ОРУ.Специальныебеговыеупражнения	1				
42	Равномерный бег (12 мин). ОРУ.Специальныебеговыеупражнения	1				
43	Равномерныйбег(13мин).ОРУ.	1				
44	Бегпопересеченнойместности.ОРУ.Зачет(1км) Правила и техника выполнениянормативакомплексаГТО	1				
45	Спринтерский бег, эстафетный бег. Правилаи техника выполнения норматива комплексаГТО	1				

46	Спринтерский бег, эстафетный бег. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
47	Спринтерский бег, эстафетный бег. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
48	Спринтерский бег, эстафетный бег. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
49	Прыжок в длину, метание малого мяча. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
50	Прыжок в длину, метание малого мяча. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
53	Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием.	1				
54	Упражнения на скольжение, усовершенствование дыхания.	1				

55	Упражнения на скольжение, усовершенствование дыхания.	1				
56	Упражнения на скольжение, усовершенствование дыхания.	1				
57	Согласование движений ног с выдохом вводу.	1				
58	Согласование движений ног с выдохом вводу.	1				
59	Согласование работы рук при плавании кролем на груди с дыханием.	1				
60	Согласование работы рук при плавании кролем на груди с дыханием.	1				
61	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине.	1				
62	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине.	1				
63	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди с дыханием	1				
64	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди с дыханием	1				
65	Согласование работы рук и ног при плавании	1				

	кролемна груди сдыханием					
66	Согласование работы рук и ног при плавании кролемна груди сдыханием	1				
67	Согласование работы рук и ног при плавании кролемна груди сдыханием спине.	1				
68	Эстафетное плавание.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## 6 КЛАСС

№п/п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения	Электронныецифровыеобразова-тельныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Высокий старт (до 15-30 м), бег сускорением (40-50 м). Встречнаяэстафета.Инструктаж ТБ	1				
2	Высокий старт (до 15-30 м.) Бег сускорением (40-50 м.) Специальныебеговыеупражнения	1				
3	Высокийстарт(до15-30м.)Бегподстанции. Специальные беговыеупражнения.	1				
4	Бег на результат (30,60 м).Специальные беговые упражнения.Правила и техника выполнениянормативакомплексаГТО	1				
5	Прыжок в длину способом «согнувноги». Метание малого мяча. Правила и техника выполнения нормативакомплексаГТО	1				
6	Прыжок в длину способом «согнувноги».Метаниемалого мячаПравилаи	1				

	техника выполнения норматива комплекса ГТО					
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
8	Бег на средние дистанции (1000 м) Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
9	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Развитие выносливости.	1				
10	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Развитие выносливости.	1				
11	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Развитие выносливости	1				
12	Бег (2000 м). ОРУ. Развитие выносливости.	1				
13	Висы. Строевые упражнения. Инструктаж ТБ	1				
14	Висы. Строевые упражнения Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				

15	Акробатика.Лазаниепоканату.	1				
16	Акробатика.Лазаниепоканату.	1				
17	Баскетбол.ИнструктажТБ	1				
18	Баскетбол.	1				
19	Баскетбол.	1				
20	Баскетбол.	1				
21	Баскетбол.	1				
22	Баскетбол.	1				
23	Баскетбол.	1				
24	Баскетбол.	1				
25	Баскетбол.	1				
26	Баскетбол.	1				
27	Баскетбол.	1				
28	Баскетбол.	1				
29	Волейбол.ИнструктажТБ	1				
30	Волейбол.	1				



31	Волейбол.	1				
32	Волейбол.	1				
33	Волейбол.	1				
34	Волейбол.	1				
35	Волейбол.	1				
36	Волейбол.	1				
37	Волейбол.	1				
38	Волейбол.	1				
39	Волейбол.	1				
40	Волейбол.	1				
41	Равномерный бег (10 мин). ОРУ.Спортивныеигры.Инструкта жТБ	1				
42	Равномерный бег (12 мин). ОРУ.Спортивныеигры	1				
43	Равномерный бег (15 мин). ОРУ.Спортивныеигры.	1				
44	Бег (2000 м). ОРУ. Развитиевыносливости.	1				
45	Высокийстарт(до15-30м),стартовый	1				

	разгон, бег с ускорением (40-50 м).ОРУ.					
46	Высокий старт(до 15-30м),стартовый разгон,бег с ускорением(40-50м).ОРУ.	1				
47	Бег(30 и 60 м). Специальные беговые упражнения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
48	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения	1				
49	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
50	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча.	1				
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
53	Вводный инструктаж. Правила ТБ на	1				

	занятияхплаванием.					
54	Упражнения на скольжение,усовершенствованиедыхания.	1				
55	Упражнения на скольжение,усовершенствованиедыхания.	1				
56	Упражнения на скольжение,усовершенствованиедыхания.	1				
57	Согласование движений ног с выдохомвводу.	1				
58	Согласование движений ног с выдохомвводу.	1				
59	Согласование работы рук при плаваниикролемнагрудисдыханием.	1				
60	Согласование работы рук при плаваниикролемнагрудисдыханием.	1				
61	Согласование работы рук и ног приплаваниикролемнагрудиспине .	1				
62	Согласование работы рук и ног приплаваниикролемнагрудиспине .	1				
63	Согласование работы рук и ног приплаваниикролемнагрудисдыхание м	1				

64	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди с дыханием	1				
65	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди с дыханием	1				
66	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди с дыханием	1				
67	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди с дыханием в спине.	1				
68	Эстафетное плавание.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## 7 КЛАСС

№п/п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения	Электронныцифровыеобразова- тельныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Низкий старт (до 15-30 м), бег сускорением(40-50м).Встречнаяэстафета.Инструктаж ТБ	1				
2	Низкий старт (до 15-30 м.) Бег сускорением (40-50 м.) Специальныебеговыеупражнения.	1				
3	Низкий старт (до 30-40 м.) Бег подстанции. Специальные беговыеупражнения.	1				
4	Бег на результат (30,60 м). Специальныебеговые упражнения. Правила и техникавыполнениянормативакомплекс аГТО	1				
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Правила и техника выполнения нормативакомплекс аГТО	1				
6	Прыжоквдлинуспособом«согнув ноги». Метание малого мяча. Правила и техникавыполнениянорматива	1				

	комплексаГТО					
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
8	Бег (1500 м). Спортивная игра. ОРУ.	1				
9	Равномерный бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1				
10	Равномерный бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1				
11	Равномерный бег (20 мин). Чередование бега с ходьбой.	1				
12	Равномерный бег (20 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ.	1				
13	Равномерный бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий и шага ванием.	1				
14	Бег 2000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
15	Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	1				

16	Висы. Строевые упражнения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
17	Висы. Строевые упражнения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
18	Висы. Строевые упражнения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
19	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1				
20	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1				
21	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1				
22	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1				
23	Акробатика. Лазание по канату.	1				
24	Акробатика. Лазание по канату.	1				
25	Акробатика. Лазание по канату.	1				
26	Акробатика. Лазание по канату.	1				

27	Баскетбол.ИнструктажТБ	1				
28	Баскетбол.	1				
29	Баскетбол.	1				
30	Баскетбол.	1				
31	Баскетбол.	1				
32	Баскетбол.	1				
33	Баскетбол.	1				
34	Баскетбол.	1				
35	Баскетбол.	1				
36	Баскетбол.	1				
37	Баскетбол.	1				
38	Баскетбол.	1				
39	Баскетбол.	1				
40	Баскетбол.	1				
41	Баскетбол.	1				
42	Баскетбол.	1				



43	Баскетбол.	1				
44	Баскетбол.	1				
45	Волейбол.ИнструктажТБ	1				
46	Волейбол.	1				
47	Волейбол.	1				
48	Волейбол.	1				
49	Волейбол.	1				
50	Волейбол.	1				
51	Волейбол.	1				
52	Волейбол.	1				
53	Волейбол.	1				
54	Волейбол.	1				
55	Волейбол.	1				
56	Волейбол.	1				
57	Равномерный бег (15 мин). ОРУ.Спортивныеигры.Инструкта жТБ	1				
58	Равномерныйбег(17мин).ОРУ.	1				

	Спортивные игры.					
59	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Спортивные игры.	1				
60	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Спортивные игры.	1				
61	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Спортивные игры.	1				
62	Бег 2000 м. Развитие выносливости. ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
63	Низкий старт (до 15- 30 м), стартовый разгон, бег с ускорением (40-50 м). ОРУ.	1				
64	Низкий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (40-50 м). Финиширование	1				
65	Бег (30 и 60 м). Специальные беговые упражнения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
66	Бег на результат (30, 60 м). Специальные беговые упражнения Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				

67	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание теннисного	1				
----	--	---	--	--	--	--

	мяча на заданное расстояние. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО					
68	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## 8 КЛАСС

№п/п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения	Электронныецифровыеобразова-тельныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Низкий старт (до 15-30 м), бег сускорением(40-50м).Встречнаяэстафета.	1				
2	Низкий старт (до 15-30 м.) Бег сускорением (40-50 м.) Специальныебеговыеупражнения.	1				
3	Низкий старт (до 30-40 м.) Бег подстанции. Специальные беговыеупражнения.	1				
4	Бег на результат (30, 60 м).Специальные беговые упражненияПравила и техника выполнениянормативакомплексаГТО	1				
5	Прыжок в длину способом «согнувноги».Метаниемалогомяча.Правилаитехника выполнения нормативакомплексаГТО	1				
6	Прыжок в длину способом «согнувноги».Метаниемалогомяча.Правилаи	1				

	техника выполнения норматива комплекса ГТО					
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
8	Бег на средние дистанции 1500-2000 м). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
9	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Развитие выносливости.	1				
10	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Развитие выносливости.	1				
11	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Развитие выносливости.	1				
12	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Развитие выносливости.	1				
13	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Развитие выносливости.	1				
14	Бег (2000 м). ОРУ. Развитие выносливости. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
15	Висы. Строевые упражнения Правила и	1				

	техника выполнения норматива комплекса ГТО					
16	Висы. Строевые упражнения Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
17	Висы. Строевые упражнения Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
18	Висы. Строевые упражнения Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
19	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1				
20	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1				
21	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1				
22	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1				
23	Акробатика. Лазание по канату.	1				
24	Акробатика. Лазание по канату.	1				

25	Акробатика.Лазаниепоканату.	1				
26	Акробатика.Лазаниепоканату.	1				
27	Баскетбол	1				
28	Баскетбол	1				
29	Баскетбол	1				
30	Баскетбол	1				
31	Баскетбол	1				
32	Баскетбол	1				
33	Баскетбол	1				
34	Баскетбол	1				
35	Баскетбол	1				
36	Баскетбол	1				
37	Баскетбол	1				
38	Баскетбол	1				
39	Баскетбол	1				
40	Баскетбол	1				



41	Баскетбол	1				
42	Баскетбол	1				
43	Баскетбол	1				
44	Баскетбол	1				
45	Волейбол	1				
46	Волейбол	1				
47	Волейбол	1				
48	Волейбол	1				
49	Волейбол	1				
50	Волейбол	1				
51	Волейбол	1				
52	Волейбол	1				
53	Волейбол	1				
54	Волейбол	1				
55	Волейбол	1				
56	Волейбол	1				
57	Равномерный бег(15мин).ОРУ.	1				

	Спортивные игры.					
58	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Спортивные игры.	1				
59	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Спортивные игры.	1				
60	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Спортивные игры.	1				
61	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Спортивные игры.	1				
62	Бег (1500-2000 м). ОРУ. Развитие выносливости. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
63	Низкий старт (до 15-30 м), стартовый разгон, бег с ускорением (40-50 м). ОРУ.	1				
64	Низкий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (40-50 м). Финиширование.	1				
65	Бег (30 и 60 м). Специальные беговые упражнения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
66	Бег на результат (30, 60 м). Специальные беговые упражнения. Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО					
67	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
68	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## 9 КЛАСС

№п/п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения	Электронныецифровыеобразова-тельныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Спринтерскийбег.ИнструктажпоТБ.	1				
2	Спринтерский бег. Правила и техникавыполнениянормативакомплексаГТО	1				
3	Спринтерский бег. Правила и техникавыполнениянормативакомплексаГТО	1				
4	Спринтерский бег. Правила и техникавыполнениянормативакомплексаГТО	1				
5	Спринтерский бег. Правила и техникавыполнениянормативакомплексаГТО	1				
6	Прыжок в длину способом «согнувноги».Метание малого мяча. Правила итехника выполнения нормативакомплексаГТО	1				
7	Прыжок в длину способом «согнувноги».Метание малого мяча. Правила итехника выполнения нормативакомплексаГТО	1				
8	Прыжоквдлинуспособом«согнув	1				

	ноги».Метание малого мяча. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО					
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги».Метание малого мяча. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
10	Бег на средние дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
11	Бег на средние дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
12	Бег по пересеченной местности. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
13	Бег по пересеченной местности. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
14	Бег по пересеченной местности. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
15	Бег по пересеченной местности. Правила и техника выполнения норматива	1				

	комплексаГТО					
16	Висы. Строевые упражнения. ОФП.Инструктаж ТБ Правила и техника выполнения норматива комплексаГТО	1				
17	Висы.Строевыеупражнения.ОФП.Правила и техника выполнения норматива комплексаГТО	1				
18	Висы. Строевые упражнения. ОФП.Лазание Правила и техника выполнения норматива комплексаГТО	1				
19	Висы. Строевые упражнения. ОФП.Лазание Правила и техника выполнения норматива комплексаГТО	1				
20	Висы. Строевые упражнения. ОФП.Лазание Правила и техника выполнения норматива комплексаГТО	1				
21	Висы. Строевые упражнения. ОФП.Лазание Правила и техника выполнения норматива комплексаГТО	1				
22	Висы. Строевые упражнения. ОФП.Лазание Правила и техника выполнения норматива комплексаГТО	1				
23	Волейбол.ИнструктажпоТБ.	1				

24	Волейбол.	1				
25	Волейбол.	1				
26	Волейбол.	1				
27	Волейбол.	1				
28	Волейбол.	1				
29	Волейбол.	1				
30	Волейбол.	1				
31	Волейбол.	1				
32	Волейбол.	1				
33	Волейбол.	1				
34	Волейбол.	1				
35	Волейбол.	1				
36	Волейбол.	1				
37	Волейбол.	1				
38	Волейбол.	1				
39	Волейбол.	1				

40	Волейбол.	1				
41	Волейбол.	1				
42	Волейбол.	1				
43	Волейбол.	1				
44	Волейбол.	1				
45	Баскетбол.ИнструктажпоТБ	1				
46	Баскетбол.	1				
47	Баскетбол.	1				
48	Баскетбол.	1				
49	Баскетбол.	1				
50	Баскетбол.	1				
51	Баскетбол.	1				
52	Баскетбол.	1				
53	Баскетбол.	1				
54	Баскетбол.	1				
55	Баскетбол.	1				



56	Баскетбол.	1				
57	Баскетбол.	1				
58	Баскетбол.	1				
59	Баскетбол.	1				
60	Бег по пересеченной местности.Инструктажпо ТБ	1				
61	Бег по пересеченной местности. Правилаи техника выполнения нормативакомплексаГТО	1				
62	Бег по пересеченной местности. Правилаи техника выполнения нормативакомплексаГТО	1				
63	Бег по пересеченной местности. Правилаи техника выполнения нормативакомплексаГТО	1				
64	Бег по пересеченной местности. Правилаи техника выполнения нормативакомплексаГТО	1				
65	Бег по пересеченной местности. Правилаи техника выполнения нормативакомплексаГТО	1				
66	СпринтерскийбегПравилаитехника	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО					
67	Спринтерский бег Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
68	Спринтерский бег Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРО  
ЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

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

Физическая культура, 5-7 классы / Виленский Н.Я., Туревский  
И.М., Торочкова Т.Ю. Акционерное общество «Издательство  
«Просвещение» Физическая культура, 8-

9 классы / Матвеев А.П., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 8-9 классы / Лях В.И. Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 5-9 классы: методические рекомендации:  
учебное пособие для общеобразовательной организации / А.П. Матвеев.  
- М.: Просвещение

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ  
СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/6/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/8/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/9/>

