

**Муниципальное общеобразовательное учреждение –
Основная общеобразовательная школа села Брянкустичи
Унечского района Брянской области**

Выписка

из основной образовательной программы основного общего образования

РАССМОТРЕНО
творческая группа
гуманитарного цикла
протокол от 30.08.2024 г. №1

СОГЛАСОВАНО
ЗД по УВР
Архицкая Л.М.
31.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1852114)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Составитель:
Коварда А.П. учитель физической культуры

Выписка верна: 02.09.2024 г.
Директор МОУ ООШ с. Брянкустичи:



Р.Н. Щигарцов

2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется

двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 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).

Спецификой освоения учебного предмета «Физическая культура» в нашей школе является отсутствие спортивного зала, плавательного бассейна.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Упражнения на отработку строевого шага, подъём переворотом, висы.

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».

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».

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».

Упражнения на отработку строевого шага, подъём переворотом, висы.

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: ранее разученные прыжковые упражнения в длину.

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».

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».

Упражнения на отработку строевого шага, подъём переворотом, висы.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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».

Упражнения на отработку строевого шага, подъём переворотом, висы.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Упражнения на отработку строевого шага, подъём переворотом, висы.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны,

снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределяемых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Футбол.

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

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

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации bivouака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным

образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

совершенствовать технические действия в спортивных играх: 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 (в случае изменения погодных условий план урока изменяется частично или полностью, занятие проводится в помещении).

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	2	3	https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	22	1	5	https://resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	20	1	5	https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	0	0	0	https://resh.edu.ru

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	0	0	0	https://resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	3	https://resh.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	0	3	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	19	

6 КЛАСС (в случае изменения погодных условий план урока изменяется частично или полностью, занятие проводится в помещении).

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	2	4	https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	22	1	6	https://resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	20	1	6	https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	0	0	0	

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	0	0	0	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	4	https://resh.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	0	3	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	23	

7 КЛАСС (в случае изменения погодных условий план урока изменяется частично или полностью, занятие проводится в помещении).

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	2	4	https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	22	1	6	https://resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	20	1	6	https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	0	0	0	

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	0	0	0	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	4	https://resh.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	0	3	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	23	

8 КЛАСС (в случае изменения погодных условий план урока изменяется частично или полностью, занятие проводится в помещении).

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	2	4	https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	22	1	6	https://resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	20	1	6	https://resh.edu.ru
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0	0	0	

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	0	0	0	
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	0	0	0	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	4	https://resh.edu.ru
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	0	3	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	23	

9 КЛАСС (в случае изменения погодных условий план урока изменяется частично или полностью, занятие проводится в помещении).

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	2	4	https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	22	1	6	https://resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	20	1	6	https://resh.edu.ru
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0	0	0	

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	0	0	0	
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	0	0	0	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	4	https://resh.edu.ru
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	0	3	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	23	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС (в случае изменения погодных условий план урока изменяется частично или полностью, занятие проводится в помещении).

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гимнастика: Инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Обучение построению из колонны по одному.	1	0	0		https://resh.edu.ru
2	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.	1	0	0		https://resh.edu.ru
3	Обучение висам согнувшись и прогнувшись.	1	0	0		https://resh.edu.ru
4	Повторение перестроения из колонны по одному дроблением исведением.	1	0	0		https://resh.edu.ru
5	Повторение комплекса утренней гимнастики.	1	0	0		https://resh.edu.ru
6	Режим дня и его значение для современного школьника. Сдача контрольного норматива-подтягивание.	1	1	0		https://resh.edu.ru
7	Определение состояния организма	1	0	0		https://resh.edu.ru

8	Лёгкая атлетика: Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетикой. Обучение технике высокого старта.	1	0	0		https://resh.edu.ru
9	Повторение техники бега 60 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru
10	Повторение техники прыжка в длину.	1	0	1		https://resh.edu.ru
11	Повторение техники высокого старта.	1	0	0		https://resh.edu.ru
12	Сдача контрольного норматива-бег 30 м.	1	1	0		https://resh.edu.ru
13	Спортивные игры (футбол): инструктаж по ОТ на занятиях футболом. Обучение стойкам и перемещениям игрока.	1	0	0		https://resh.edu.ru
14	Обучение технике удара по мячу носком ноги.	1	0	0		https://resh.edu.ru
15	Повторение техники удара по мячу носком ноги.	1	0	1		https://resh.edu.ru
16	Повторение техники остановки мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru
17	Лёгкая атлетика: повторение техники высокого старта.	1	0	0		https://resh.edu.ru
18	Повторение техники метания малого мяча.	1	0	0		https://resh.edu.ru
19	Соревнования в беге 1000 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru

20	Повторение техники бега 60 м.	1	0	0		https://resh.edu.ru
21	Повторение техники высокого старта.	1	0	0		https://resh.edu.ru
22	Повторение техники эстафетного бега.	1	0	0		https://resh.edu.ru
23	Повторение техники метания малого мяча.	1	0	0		https://resh.edu.ru
24	Лыжная подготовка: инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Обучение одновременному бесшажному ходу.	1	0	0		https://resh.edu.ru
25	Повторение техники попеременного 2-х шажного хода.	1	0	1		https://resh.edu.ru
26	Соревнования в прохождении дистанции 1000 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru
27	Повторение техники торможения «плугом»..	1	0	0		https://resh.edu.ru
28	Обучение технике подъёма «полуёлочкой».	1	0	0		https://resh.edu.ru
29	Повторение техники подъёма «полуёлочкой».	1	0	1		https://resh.edu.ru
30	Контроль техники попеременного 2-х шажного хода.	1	0	1		https://resh.edu.ru
31	Сдача контрольного норматива-прохождение дистанции 1000 м..	1	1	0		https://resh.edu.ru

32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		https://resh.edu.ru
33	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		https://resh.edu.ru
34	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		https://resh.edu.ru
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0		https://resh.edu.ru
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0		https://resh.edu.ru
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0		https://resh.edu.ru
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0		https://resh.edu.ru
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0		https://resh.edu.ru
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0		https://resh.edu.ru
41	Повторение техники торможения «плугом».	1	0	0		https://resh.edu.ru
42	Повторение техники передвижения скользящим шагом.	1	0	0		https://resh.edu.ru
43	Подвижные игры на лыжах.	1	0	0		https://resh.edu.ru
44	Лёгкая атлетика: Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетикой. Бег с изменением направления.	1	0	0		https://resh.edu.ru
45	Повторение техники бега с	1	0	1		https://resh.edu.ru

	преодолением препятствий.					
46	Повторение техники метания малого мяча.	1	0	0		https://resh.edu.ru
47	Повторение бега из различных И. П.	1	0	1		https://resh.edu.ru
48	Повторение техники челночного бега.	1	0	0		https://resh.edu.ru
49	Повторение техники высокого старта.	1	0	0		https://resh.edu.ru
50	Соревнования в беге 60 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru
51	Повторение техники бега 30 м.	1	0	0		https://resh.edu.ru
52	Повторение техники метания малого мяча.	1	0	0		https://resh.edu.ru
53	Повторение техники прыжка в длину с места.	1	0	0		https://resh.edu.ru
54	Гимнастика: инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Повторение перестроения из колонны по одному	1	0	0		https://resh.edu.ru
55	Повторение висов согнувшись и прогнувшись.	1	0	1		https://resh.edu.ru
56	Повторение перестроения из колонны по одному дроблением и сведением в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru
57	Повторение комплекса утренней гимнастики.	1	0	0		https://resh.edu.ru
58	Повторение техники лазания по гимнастической стенке.	1	0	1		https://resh.edu.ru

59	Сдача контрольного норматива-подтягивание.	1	1	0		https://resh.edu.ru
60	Спортивные игры (футбол): инструктаж по ОТ на занятиях футболом. Повторение техники стоек и перемещений игрока.	1	0	0		https://resh.edu.ru
61	Технические действия с мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru
62	Технические действия с мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	0		https://resh.edu.ru
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	0		https://resh.edu.ru
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		https://resh.edu.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1		https://resh.edu.ru

	Подвижные игры					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	4	20			

6 КЛАСС(в случае изменения погодных условий план урока изменяется частично или полностью, занятие проводится в помещении).

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гимнастика: инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Обучение строевому шагу.	1	0	0		https://resh.edu.ru
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	0		https://resh.edu.ru
3	Обучение технике подъёма переворотом.	1	0	0		https://resh.edu.ru
4	Повторение техники подъёма переворотом.	1	0	0		https://resh.edu.ru
5	Повторение строевого шага.	1	0	1		https://resh.edu.ru
6	Основные показатели физической нагрузки. Сдача контрольного норматива- подтягивание.	1	1	0		https://resh.edu.ru
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0		https://resh.edu.ru
8	Лёгкая атлетика: инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетикой. Повторение техники высокого старта.	1	0	0		https://resh.edu.ru
9	Повторение техники бега 60 м.	1	0	0		https://resh.edu.ru
10	Сдача контрольного норматива – бег 30 м. с высокого старта	1	1	0		https://resh.edu.ru

11	Повторение техники метания малого мяча на дальность.	1	0	1		https://resh.edu.ru
12	Повторение техники прыжка в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru
13	Спортивные игры (футбол): инструктаж по ОТ на занятиях футболом. Обучение комбинациям.	1	0	0		https://resh.edu.ru
14	Повторение техники остановки мяча	1	0	0		https://resh.edu.ru
15	Повторение комбинаций из освоенных элементов.	1	0	1		https://resh.edu.ru
16	Техника удара по катящемуся мячу.	1	0	0		https://resh.edu.ru
17	Лёгкая атлетика: повторение техники высокого старта.	1	0	0		https://resh.edu.ru
18	Повторение техники метания малого мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru
19	Повторение бега с преодолением препятствий.	1	0	1		https://resh.edu.ru
20	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1	0	0		https://resh.edu.ru
21	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1	0	0		https://resh.edu.ru
22	Повторение техники метания малого мяча.	1	0	0		https://resh.edu.ru
23	Соревнования в беге 1000 м.	1	0	0		https://resh.edu.ru
24	Лыжная подготовка: инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Обучение одновременному бесшажному ходу.	1	0	0		https://resh.edu.ru

25	Повторение техники попеременного 2-х шажного хода.	1	0	0		https://resh.edu.ru
26	Повторение техники попеременного 2-х шажного хода.	1	0	1		https://resh.edu.ru
27	Повторение техники одновременного одношажного хода.	1	0	0		https://resh.edu.ru
28	Повторение техники одновременного одношажного хода.	1	0	1		https://resh.edu.ru
29	Повторение техники торможения «упором».	1	0	0		https://resh.edu.ru
30	Повторение техники подъёма «ёлочкой».	1	0	1		https://resh.edu.ru
31	Эстафеты на лыжах.	1	0	1		https://resh.edu.ru
32	Повторение техники попеременного 2-х шажного хода.	1	0	0		https://resh.edu.ru
33	Эстафеты на лыжах.	1	0	1		https://resh.edu.ru
34	Повторение техники торможения «упором».	1	0	0		https://resh.edu.ru
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0		https://resh.edu.ru
36	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0		https://resh.edu.ru
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0		https://resh.edu.ru
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0		https://resh.edu.ru

40	Упражнения лыжной подготовки	1	0	0		https://resh.edu.ru
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	0		https://resh.edu.ru
42	Сдача контрольного норматива-прохождение дистанции 1000 м.	1	1	0		https://resh.edu.ru
43	Подвижные игры на лыжах.	1	0	0		https://resh.edu.ru
44	Лёгкая атлетика: инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетикой. Бег с изменением направления.	1	0	0		https://resh.edu.ru
45	Повторение бега с изменением направления.	1	0	0		https://resh.edu.ru
46	Повторение техники метания малого мяча на дальность.	1	0	1		https://resh.edu.ru
47	Повторение бега из различных И.П.	1	0	1		https://resh.edu.ru
48	Повторение равномерного бега.	1	0	0		https://resh.edu.ru
49	Повторение равномерного бега.	1	0	0		https://resh.edu.ru
50	Повторение техники бега 30 м.	1	0	0		https://resh.edu.ru
51	Повторение техники прыжка в длину с разбега.	1	0	0		https://resh.edu.ru
52	Повторение техники прыжка в длину с разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0		https://resh.edu.ru
54	Гимнастика: инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Обучение перестроению в движении..	1	0	0		https://resh.edu.ru
55	Повторение техники подъёма	1	0	1		https://resh.edu.ru

	переворотом.					
56	Повторение техники смешанных висов	1	0	1		https://resh.edu.ru
57	Повторение строевого шага.	1	0	0		https://resh.edu.ru
58	Повторение висов.	1	0	1		https://resh.edu.ru
59	Сдача контрольного норматива-подтягивание.	1	1	0		https://resh.edu.ru
60	Спортивные игры (футбол): инструктаж по ОТ на занятиях футболом. Повторение изученных элементов.	1	0	0		https://resh.edu.ru
61	Повторение техники удара по неподвижному мячу.	1	0	1		https://resh.edu.ru
62	Повторение техники ударов по воротам	1	0	1		https://resh.edu.ru
63	Повторение техники ведения мяча с изменением направления.	1	0	1		https://resh.edu.ru
64	Повторение техники удара по катящемуся мячу.	1	0	0		https://resh.edu.ru
65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru

68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	23		

7 КЛАСС(в случае изменения погодных условий план урока изменяется частично или полностью, занятие проводится в помещении).

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гимнастика: инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Выполнение команд «Полоборота направо, налево».	1	0	0		https://resh.edu.ru
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0		https://resh.edu.ru
3	Обучение технике подъёма переворотом.	1	0	0		https://resh.edu.ru
4	Повторение техники подъёма переворотом.	1	0	0		https://resh.edu.ru
5	Повторение строевого шага.	1	0	1		https://resh.edu.ru
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Сдача контрольного норматива-подтягивание.	1	1	0		https://resh.edu.ru
7	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	0		https://resh.edu.ru
8	Лёгкая атлетика: инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетикой. Повторение техники высокого старта.	1	0	0		https://resh.edu.ru
9	Повторение техники бега 60 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru

10	Повторение техники метания малого мяча на дальность.	1	0	1		https://resh.edu.ru
11	Сдача контрольного норматива – метание малого мяча на дальность.	1	1	0		https://resh.edu.ru
12	Повторение техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1		https://resh.edu.ru
13	Спортивные игры (футбол): инструктаж по ОТ на занятиях футболом. Обучение технике ускорения игрока.	1	0	0		https://resh.edu.ru
14	Обучение тактике свободного нападения.	1	0	0		https://resh.edu.ru
15	Средние и длинные передачи по прямой.	1	0	1		https://resh.edu.ru
16	Средние и длинные передачи по прямой.	1	0	1		https://resh.edu.ru
17	Лёгкая атлетика: Повторение бега 60 м. с высокого старта	1	0	0		https://resh.edu.ru
18	Повторение техники метания малого мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru
19	Повторение техники метания малого мяча.	1	0	0		https://resh.edu.ru
20	Специальные беговые упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru
21	Равномерный бег по дистанции.	1	0	1		https://resh.edu.ru
22	Повторить технику челночного бега.	1	0	0		https://resh.edu.ru
23	Повторить технику челночного бега.	1	0	0		https://resh.edu.ru
24	Лыжная подготовка: инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	0		https://resh.edu.ru

	Обучение технике одновременного одношажного хода.					
25	Повторение техники одновременного одношажного хода.	1	0	0		https://resh.edu.ru
26	Повторение техники попеременного 2-х шажного хода.	1	0	0		https://resh.edu.ru
27	Повторение техники попеременного 2-х шажного хода.	1	0	1		https://resh.edu.ru
28	Повторение техники подъёма в гору скользящим шагом.	1	0	0		https://resh.edu.ru
29	Повторение техники подъёма в гору скользящим шагом.	1	0	1		https://resh.edu.ru
30	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru
31	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1		https://resh.edu.ru
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0		https://resh.edu.ru
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1		https://resh.edu.ru
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0		https://resh.edu.ru
35	Поворот упором при спуске с пологого склона.	1	0	1		https://resh.edu.ru
36	Повторение техники торможения и поворота «упором».	1	0	1		https://resh.edu.ru
37	Повторение техники бесшажного хода.	1	0	0		https://resh.edu.ru

38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	0		https://resh.edu.ru
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	0		https://resh.edu.ru
42	Сдача контрольного норматива-прохождение дистанции 1000 м.	1	1	0		https://resh.edu.ru
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	0		https://resh.edu.ru
44	Лёгкая атлетика: инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетикой. Бег из различных И. П.	1	0	0		https://resh.edu.ru
45	Повторить бег из различных исходных положений.	1	0	0		https://resh.edu.ru
46	Повторение техники челночного бега.	1	0	0		https://resh.edu.ru
47	Повторение техники челночного бега.	1	0	0		https://resh.edu.ru
48	Повторение техники бега 60 м.	1	0	0		https://resh.edu.ru
49	Повторение техники бега 60 м.	1	0	0		https://resh.edu.ru
50	Повторение равномерного бега по дистанции.	1	0	0		https://resh.edu.ru
51	Повторение равномерного бега по дистанции.	1	0	0		https://resh.edu.ru
52	Повторение техники прыжка в длину	1	0	0		https://resh.edu.ru

	с разбега.					
53	Повторение техники прыжка в длину с разбега.	1	0	0		https://resh.edu.ru
54	Гимнастика: инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Повторение строевого шага.	1	0	0		https://resh.edu.ru
55	Повторение техники подъёма переворотом	1	0	1		https://resh.edu.ru
56	Повторение техники подъёма переворотом	1	0	1		https://resh.edu.ru
57	Повторение строевого шага.	1	0	1		https://resh.edu.ru
58	Повторение техники смешанных висов	1	0	0		https://resh.edu.ru
59	Сдача контрольного норматива – подтягивание.	1	1	0		https://resh.edu.ru
60	Спортивные игры (футбол): Инструктаж по ОТ на занятиях футболом. Повторение изученных элементов.	1	0	0		https://resh.edu.ru
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://resh.edu.ru
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	0		https://resh.edu.ru
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1		https://resh.edu.ru
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	0		https://resh.edu.ru

65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	0		https://resh.edu.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1		https://resh.edu.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		https://resh.edu.ru/
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	23		

8 КЛАСС(в случае изменения погодных условий план урока изменяется частично или полностью, занятие проводится в помещении).

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гимнастика: инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Выполнение команд «Полоборота направо, налево».	1	0	0		https://resh.edu.ru/
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0		https://resh.edu.ru/
3	Обучение технике подъёма переворотом.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
4	Повторение техники подъёма переворотом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
5	Повторение строевых упражнений в движении	1	0	0		https://resh.edu.ru/
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Сдача контрольного норматива-подтягивание.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1	0	0		https://resh.edu.ru/
8	Лёгкая атлетика: инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетикой. Повторение техники бега 60 м. с	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	высокого старта.					
9	Повторение техники высокого старта.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
10	Повторение техники метания малого мяча на дальность.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
11	Повторение техники метания малого мяча на дальность.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
12	Сдача контрольного норматива-бег 30 м.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
13	Спортивные игры (футбол): инструктаж по ОТ на занятиях футболом. Повторение техники ускорения игрока.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
14	Обучение технике удара серединой лба.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
15	Повторение техники удара серединой лба.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
16	Игровая деятельность с использованием технических действий.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
17	Лёгкая атлетика: повторение техники высокого старта.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
18	Повторение техники метания малого мяча на дальность.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
19	Повторение техники челночного бега.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
20	Бег на короткие дистанции	1	0	1		https://resh.edu.ru/
21	Бег на средние дистанции	1	0	0		https://resh.edu.ru/
22	Бег на длинные дистанции	1	0	0		https://resh.edu.ru/

23	Бег на длинные дистанции	1	0	0		https://resh.edu.ru/
24	Лыжная подготовка: инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Повторение техники одновременного одношажного хода.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
25	Обучение технике конькового хода.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
26	Повторение техники конькового хода.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
27	Повторение техники одновременного одношажного хода.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
28	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1		https://resh.edu.ru/
29	Обучение технике преодоления бугров и впадин.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
30	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
31	Повторение техники преодоления естественных бугров и впадин.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
32	Эстафеты на лыжах.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
33	Торможение боковым скольжением	1	0	1		https://resh.edu.ru/
34	Сдача контрольного норматива-преодоления дистанции 1000 м.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
35	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0		https://resh.edu.ru/
36	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/
37	Торможение боковым скольжением	1	0	0		https://resh.edu.ru/
38	Переход с одного лыжного хода на	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	другой					
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0		https://resh.edu.ru/
40	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0	0		https://resh.edu.ru/
41	Повторение техники бесшажного хода.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
42	Экскурсия на лыжах.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
43	Подвижные игры на лыжах.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
44	Лёгкая атлетика: инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетикой. Бег из различных И.П..	1	0	0		https://resh.edu.ru/
45	Повторить технику челночного бега.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
46	Повторение техники бега 60 м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
47	Повторение техники бега 60 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
48	Повторение техники метания малого мяча.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
49	Повторение техники метания малого мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
50	Повторение техники прыжка в длину с разбега.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
51	Повторение техники прыжка в длину с разбега.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
52	Бег на длинные дистанции	1	0	0		https://resh.edu.ru/
53	Бег на длинные дистанции.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
54	Гимнастика: инструктаж по ОТ на	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	занятиях гимнастикой. Повторение строевого шага.					
55	Повторение техники подъёма переворотом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
56	Повторение техники подъёма переворотом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
57	Повторение строевого шага.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
58	Сдача контрольного норматива – подтягивание.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
59	Повторение техники смешанных висов	1	0	0		https://resh.edu.ru/
60	Спортивные игры (футбол): инструктаж по ОТ на занятиях футболом. Повторение изученных элементов.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
61	Тактические действия в защите	1	0	1		https://resh.edu.ru/
62	Тактические действия в защите	1	0	0		https://resh.edu.ru/
63	Тактические действия в нападении	1	0	1		https://resh.edu.ru/
64	Тактические действия в нападении	1	0	0		https://resh.edu.ru/
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://resh.edu.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1		https://resh.edu.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1	0	1		https://resh.edu.ru/

	разгибание рук в упоре лежа на полу					
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	23		

9 КЛАСС(в случае изменения погодных условий план урока изменяется частично или полностью, занятие проводится в помещении).

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гимнастика: инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Перестроения в движении.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0		https://resh.edu.ru/
3	Повторение техники подъёма переворотом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
4	Повторение строевого шага.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
5	Повторение техники передвижения в висе.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
6	Банные процедуры. Сдача контрольного норматива-подтягивание.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
7	Измерение функциональных резервов организма	1	0	0		https://resh.edu.ru/
8	Лёгкая атлетика: инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетикой. Повторение техники бега 60 м. с высокого старта.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
9	Повторение техники высокого старта.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
10	Повторение техники высокого старта.	1	0	1		https://resh.edu.ru/

11	Повторение техники метания малого мяча.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
12	Сдача контрольного норматива – метание малого мяча на дальность.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
13	Спортивные игры (футбол): инструктаж по ОТ на занятиях футболом. Повторение техники ускорения игрока.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
14	Обучение технике удара по летящему мячу.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
15	Повторение техники удара по летящему мячу.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
16	Повторение техники игры вратаря.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
17	Лёгкая атлетика: повторение техники высокого старта.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
18	Повторение техники метания малого мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
19	Повторение техники метания малого мяча.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
20	Повторение техники бега 60 м. с высокого старта.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
21	Повторение техники бега 60 м. с высокого старта.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
22	Бег на короткие дистанции	1	0	0		https://resh.edu.ru/
23	Бег на короткие дистанции	1	0	0		https://resh.edu.ru/
24	Лыжная подготовка: инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Повторение техники одновременного	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	одношажного хода.					
25	Обучение технике конькового хода.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
26	Повторение техники конькового хода.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
27	Повторение техники подъёма «ёлочкой»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
28	Повторение техники подъёма «ёлочкой»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
29	Обучение технике преодоления бугров и впадин.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
30	Повторение техники преодоления бугров и впадин.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
31	Эстафеты на лыжах.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
32	Сдача контрольного норматива-прохождение дистанции 1000 м.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
33	Повторение техники бесшажного хода.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	0		https://resh.edu.ru/
35	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0		https://resh.edu.ru/
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0		https://resh.edu.ru/
38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	0		https://resh.edu.ru/
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	0		https://resh.edu.ru/

40	Повторение техники поворота «упором».	1	0	0		https://resh.edu.ru/
41	Экскурсия на лыжах.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
42	Повторение техники подъёма «ёлочкой»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
43	Повторение одновременного одношажного хода.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
44	Лёгкая атлетика: инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетикой. Бег из различных И.П..	1	0	0		https://resh.edu.ru/
45	Повторить технику челночного бега.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
46	Повторить технику челночного бега.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
47	Повторение техники бега 60 м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
48	Повторение техники бега 60 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
49	Повторение техники метания малого мяча.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
50	Повторение техники метания малого мяча.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
51	Обучение технике низкого старта.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
52	Повторение техники низкого старта.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
53	бег на длинные дистанции.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
54	Гимнастика: инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Повторение строевого шага.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
55	Повторение техники подъёма переворотом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
56	Повторение техники подъёма	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	переворотом.					
57	Повторение строевого шага.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
58	Повторение техники смешанных висов	1	0	0		https://resh.edu.ru/
59	Сдача контрольного норматива-подтягивание.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
60	Спортивные игры (футбол): инструктаж по ОТ на занятиях футболом. Повторение изученных элементов.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
61	Повторение техники остановки катящегося мяча.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
62	Повторение техники остановки катящегося мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
63	Повторение техники стоек и перемещения игрока.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
64	Повторение техники стоек и перемещения игрока.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
65	Повторение техники ведения мяча с изменением направления.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		https://resh.edu.ru/

68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	23		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

2. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

