

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**Администрация муниципального района муниципального образования**

**"Нижнеудинский район"**

**МКОУ "Уковская СОШ "**

Рассмотрена:  
протокол заседания  
МОУ коррекционно  
развивающего цикла  
от «23» августа 2024 г.  
№ 1.

Руководитель МОУ:  
\_\_\_\_\_ Яворская Е.М

Согласовано:

Заместитель директора  
Ладанова Е.Н. \_\_\_\_\_  
«23» августа 2024 г.

Утверждена

Приказ №113-од  
от «23 » августа 2024г.

Чирская Е.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1322321)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

Уровень общего образования:  
основное общее образование / 5 - 9 класс

Количество часов на уровень - 340

Учитель: Константинов Николай Валентинович  
\_\_\_\_\_ первая квалификационная категория

р.п.Ук 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.

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.

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.

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.

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

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

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

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

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные

прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **6 КЛАСС**

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

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

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **7 КЛАСС**

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

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

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

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

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

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

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

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

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

##### **Модуль «Гимнастика».**

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

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 разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

##### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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

##### **Модуль «Зимние виды спорта».**

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

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

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

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

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

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

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО 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 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 оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

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;

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;

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;

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

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

устанавливать 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 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;

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

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;

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;

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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;

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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



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

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

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

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 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);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать

пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 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	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	6			

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	11			
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
Итого по разделу		3			
<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")	14			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 7 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	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
Итого по разделу		3			
<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")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4			



2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15			
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 8 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	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
Итого по разделу		3			
<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")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.6	5Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16			
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
Итого по разделу		3			
<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			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15			
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1			05.09	
	Физическая культура и здоровый образ жизни человека					
	Олимпийские игры древности					
2	Режим дня	1			05.09	
	Наблюдение за физическим развитием					
3	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			12.09	
	Определение состояния организма					
4	Составление дневника по физической культуре	1			12.09	
5	Упражнения утренней зарядки	1			19.09	
6	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			19.09	
7	Упражнения на развитие гибкости	1			26.09	
8	Упражнения на развитие координации	1			26.09	
9	Упражнения на формирование телосложения	1			03.10	
10	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			03.10	

11	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			17.10	
12	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			17.10	
13	Опорные прыжки	1			24.10	
14	Опорные прыжки	1			24.10	
15	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			07.11	
16	Упражнения на гимнастической лестнице	1			07.11	
17	Упражнения на гимнастической скамейке	1			14.11	
18	Бег на длинные дистанции	1			14.11	
19	Бег на длинные дистанции	1			21.11	
20	Бег на короткие дистанции	1			21.11	
21	Бег на короткие дистанции	1			28.11	
22	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			28.11	
23	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			05.12	
24	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			05.12	
25	Метание малого мяча на дальность	1			12.12	
26	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			12.12	
27	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			19.12	
28	Повороты на лыжах способом переступания	1			19.12	

29	Повороты на лыжах способом переступания	1			26.12	
30	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			26.12	
31	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			09.01	
32	Спуск на лыжах с пологого склона	1			09.01	
33	Спуск на лыжах с пологого склона	1			16.01	
34	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			16.01	
35	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			23.01	
36	Техника ловли мяча	1			23.01	
37	Техника передачи мяча	1			30.01	
38	Ведение мяча стоя на месте	1			30.01	
39	Ведение мяча в движении	1			06.02	
40	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			06.02	
41	Технические действия с мячом	1			13.02	
42	Прямая нижняя подача мяча	1			13.02	
43	Приём и передача мяча снизу	1			20.02	
44	Приём и передача мяча сверху	1			20.02	
45	Технические действия с мячом	1			27.02	
46	Технические действия с мячом	1			27.02	
47	Технические действия с мячом	1			06.03	
48	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			06.03	



49	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			13.03	
50	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			13.03	
51	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			20.03	
52	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			20.03	
53	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			03.04	
54	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			03.04	
55	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			10.04	
56	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			10.04	
57	Обводка мячом ориентиров	1			17.04	
58	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1			17.04	
	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах					
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			24.04	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			24.04	
	Правила и техника выполнения					

	норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					
61	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			08.05	
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			08.05	
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			15.05	
64	Правила и техника выполнения	1			15.05	

	норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			22.05	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			22.05	
67	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				
68	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1			05.09	
	Символика и ритуалы Олимпийских игр					
	История первых Олимпийских игр современности					
2	Составление дневника физической культуры	1			05.09	
3	Физическая подготовка человека	1			12.09	
4	Основные показатели физической нагрузки	1			12.09	
5	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			19.09	
6	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			19.09	
	Упражнения для коррекции телосложения					
7	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			26.09	
	Упражнения для профилактики нарушений осанки					
8	Акробатические комбинации	1			26.09	

9	Акробатические комбинации	1			03.10	
10	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			03.10	
11	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			17.10	
12	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			17.10	
13	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			24.10	
14	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			24.10	
15	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			07.11	
16	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			07.11	
17	Лазание по канату в три приема	1			14.11	
18	Лазание по канату в три приема	1			14.11	
19	Упражнения ритмической гимнастики	1			21.11	
20	Упражнения ритмической гимнастики	1			21.11	
21	Упражнения ритмической гимнастики	1			28.11	
22	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			28.11	
23	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			05.12	
24	Спринтерский бег	1			05.12	
25	Спринтерский бег	1			12.12	
26	Гладкий равномерный бег	1			12.12	

27	Гладкий равномерный бег	1			19.12	
28	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			19.12	
29	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			26.12	
30	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1			26.12	
31	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			09.01	
32	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			09.01	
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			16.01	
34	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			16.01	
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			23.01	
36	Упражнения лыжной подготовки	1			23.01	
37	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			30.01	
37	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			30.01	
38	Передвижение в стойке баскетболиста	1			06.02	
39	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			06.02	
40	Остановка двумя шагами и прыжком	1			13.02	

41	Упражнения в ведении мяча	1			13.02	
42	Упражнения на передачу и броски мяча	1			20.02	
43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			20.02	
44	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			27.02	
45	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			27.02	
46	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			06.03	
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			06.03	
48	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			13.03	
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			13.03	
50	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			20.03	
51	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			20.03	
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			03.04	
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			03.04	
54	Игровая деятельность с	1			10.04	

	использованием технических приёмов передачи мяча					
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			10.04	
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			17.04	
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			17.04	
58	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			24.04	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			24.04	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			08.05	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			08.05	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1			15.05	
63	Правила и техника выполнения	1			15.05	



	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			22.05	
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			22.05	
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1				
67	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1			05.09	
	Олимпийское движение в СССР и современной России					
2	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			05.09	
3	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			12.09	
	Тактическая подготовка					
4	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			12.09	
5	Планирование занятий технической подготовкой	1			19.09	
6	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			19.09	
	Упражнения для коррекции телосложения					
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			26.09	
8	Акробатические комбинации	1			26.09	
9	Акробатические пирамиды	1			03.10	

10	Стойка на голове с опорой на руки	1			03.10	
11	Стойка на голове с опорой на руки	1			03.10	
12	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			17.10	
13	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			17.10	
14	Комбинация на гимнастическом бревне	1			24.10	
15	Комбинация на гимнастическом бревне	1			24.10	
16	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			07.11	
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			07.11	
18	Лазанье по канату в два приёма	1			14.11	
19	Лазанье по канату в два приёма	1			14.11	
20	Преодоление препятствий наступанием	1			21.11	
21	Преодоление препятствий наступанием	1			21.11	
22	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			28.11	
23	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			28.11	
24	Эстафетный бег	1			05.12	
25	Эстафетный бег	1			05.12	
26	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			12.12	
27	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			12.12	
28	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			19.12	
29	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			19.12	
30	Торможение на лыжах способом	1			26.12	

	«упор»					
31	Торможение на лыжах способом «упор»	1			26.12	
32	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			09.01	
33	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			09.01	
34	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			16.01	
35	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			16.01	
36	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			23.01	
37	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			23.01	
38	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			30.01	
39	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			30.01	
40	Передача мяча после отскока от пола	1			06.02	
41	Ловля мяча после отскока от пола	1			06.02	
42	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			13.02	
43	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			13.02	
	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов					

44	Верхняя прямая подача мяча	1			20.02	
45	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			27.02	
46	Перевод мяча за голову	1			27.02	
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			06.03	
48	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			06.03	
49	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			13.03	
50	Тактические действия при выполнении углового удара	1			13.03	
51	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			20.03	
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			20.03	
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			03.04	
54	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			03.04	
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			10.04	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			10.04	

57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			17.04	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			17.04	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			24.04	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			24.04	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			08.05	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			08.05	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			15.05	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			15.05	

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			22.05	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			22.05	
67	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		



## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1			05.09	
	Всестороннее и гармоничное физическое развитие					
2	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			05.09	
	Коррекция нарушения осанки					
	Коррекция избыточной массы тела					
3	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			12.09	
4	Составление планов для самостоятельных занятий	1			12.09	
5	Способы учёта индивидуальных особенностей	1			19.09	
6	Профилактика умственного перенапряжения	1			19.09	
	Упражнения для профилактики утомления					
7	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			26.09	
8	Акробатические комбинации	1			26.09	
9	Акробатические комбинации	1			03.10	

10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			03.10	
11	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			17.10	
12	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			17.10	
13	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			24.10	
14	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			24.10	
15	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			07.11	
16	Бег на короткие дистанции	1			07.11	
17	Бег на средние дистанции	1			14.11	
18	Бег на длинные дистанции	1			14.11	
19	Бег на длинные дистанции	1			21.11	
20	Прыжки в длину с разбега	1			21.11	
21	Прыжки в длину с разбега	1			28.11	
22	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			28.11	
23	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			05.12	
24	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			05.12	
25	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			12.12	

26	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			12.12	
27	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			19.12	
28	Торможение боковым скольжением	1			19.12	
29	Переход с одного лыжного хода на другой	1			26.12	
30	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1			26.12	
31	Переход с одного лыжного хода на другой	1			09.01	
32	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			09.01	
33	Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			16.01	
34	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1			16.01	
35	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			23.01	
36	Передача мяча одной рукой снизу	1			23.01	
37	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			30.01	
38	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			30.01	
39	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			06.02	

40	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			06.02	
41	Прямой нападающий удар	1			13.02	
42	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			13.02	
43	Тактические действия в защите	1			20.02	
44	Тактические действия в нападении	1			20.02	
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			27.02	
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			27.02	
47	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			06.03	
47	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			06.03	
48	Правила игры в мини-футбол	1			13.03	
49	Правила игры в мини-футбол	1			13.03	
50	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			20.03	
51	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			20.03	
52	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			03.04	
53	Правила и техника выполнения	1			03.04	

	норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м					
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			10.04	
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			10.04	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1			17.04	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			17.04	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			24.04	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			24.04	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			08.05	
61	Правила и техника выполнения	1			08.05	

	норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине					
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			15.05	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			15.05	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			22.05	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			22.05	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1			05.09	
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1			05.09	
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1			12.09	
	Восстановительный массаж					
	Банные процедуры					
4	Измерение функциональных резервов организма	1			12.09	
5	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			19.09	
6	Занятия физической культурой и режим питания	1			19.09	
	Упражнения для снижения избыточной массы тела					
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			26.09	
8	Длинный кувырок с разбега	1			26.09	
9	Кувырок назад в упор	1			03.10	
10	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			03.10	

11	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			03.10	
12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			17.10	
13	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			17.10	
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			24.10	
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			24.10	
16	Упражнения черлидинга	1			07.11	
17	Упражнения черлидинга	1			07.11	
18	Бег на короткие дистанции	1			14.11	
19	Бег на короткие дистанции	1			14.11	
20	Бег на длинные дистанции	1			21.11	
21	Бег на длинные дистанции	1			21.11	
22	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			28.11	
23	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			28.11	
24	Прыжки в длину «согнув ноги»	1			05.12	
25	Прыжки в длину «согнув ноги»	1			05.12	
26	Прыжки в высоту	1			12.12	
27	Прыжки в высоту	1			12.12	
28	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			19.12	
29	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			19.12	
30	Передвижение одновременным	1			26.12	



	одношажным ходом					
31	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			26.12	
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1			09.01	
33	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			09.01	
34	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			16.01	
35	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			16.01	
36	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			23.01	
37	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1			23.01	
38	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			30.01	
39	Приёмы и передачи мяча на месте	1			30.01	
40	Приёмы и передачи мяча на месте	1			06.02	
41	Приёмы и передачи в движении	1			06.02	
42	Приёмы и передачи в движении	1			13.02	
43	Блокирование	1			13.02	
44	Блокирование	1			20.02	
45	Ведение мяча	1			20.02	
46	Ведение мяча	1			27.02	
47	Приемы мяча	1			27.02	
48	Приемы мяча	1			06.03	

49	Передачи мяча	1			06.03	
50	Передачи мяча	1			13.03	
51	Остановки и удары по мячу с места	1			13.03	
52	Остановки и удары по мячу с места	1			20.03	
53	Остановки и удары по мячу в движении	1			20.03	
54	Остановки и удары по мячу в движении	1			03.04	
55	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			03.04	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			10.04	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			10.04	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1			17.04	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			17.04	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			24.04	
61	Правила и техника выполнения	1			24.04	

	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см					
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			08.05	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			08.05	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			15.05	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			15.05	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			22.05	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			22.05	
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

