ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253
Приморского района Санкт-Петербурга
имени капитана 1-го ранга П.И. Державина

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДАЮ**
на заседании МО учителей ФИТМО Протокол № 1 от «24» августа 2026 г. Председатель МО Попова А.В.	Зам. директора по УВР Шабанов А.К. **ПРИНЯТО** на заседании Педагогического советаГБОУ школы № 253 им. капитана 1-го ранга П.И. Державина Протокол №1 от 24.08.2026	Директор ГБОУ школы № 253 им. капитана 1-го ранга П.И. Державина Н. А. Фурсова Приказ 262-од от «25» августа 2026 г. ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат 00F00B1D8DF6C1993ADC88F9E32237F7F1 Владелец: Фурсова Надежда Анатольевна Действие: с 21.07.2025 по 14.10.2026

Рабочая программа

по физической культуре

для учащихся5-9 классов

Составлена на основе **федеральной рабочей программы** по учебному предмету физическая культура, входящей в состав федеральной образовательной программы начального общего образования, утверждённой приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370.

Срок действия программы — до внесения изменений в федеральную рабочую программу по предмету или до принятия новой федеральной рабочей программы по предмету.

При отсутствии изменений в федеральной рабочей программе программа действует без ежегодного пересмотра, повторного рассмотрения, согласования и утверждения. Повторное рассмотрение, согласование и утверждение проводятся только при внесении изменений в федеральную рабочую программу по предмету или при принятии новой федеральной рабочей программы.

Санкт-Петербург
2026

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 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, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «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, культурноэтнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в

парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки

в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурноэтнических 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 непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся,

летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторноинтервального 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 поочерёдно. 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 лыжахпо отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол.

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:** готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта
в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменоволимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных
занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения
и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и

длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

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

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности; анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между

качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

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

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

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения; и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

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

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий; осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять

комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на

развитие гибкости, координации и формирование телосложения; выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и

способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки); выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки); передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым

способом вверх и по диагонали; выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных

районов – имитация передвижения); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической

подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и

передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в

движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и

передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

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

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр; измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой; готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в

соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями; отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия

мышечного утомления в режиме учебной деятельности; составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений (девочки); выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости; выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической
подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; выполнять

правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России; объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни; объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения; составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по
образцу); выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки); составлять и самостоятельно разучивать комплекс

степ-аэробики, включающий
упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки); выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую
комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

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

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и

катящуюся с разной скоростью мишень; выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической
подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование
разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации; анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом; проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной
формы осанки и избыточной массы тела; составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств; выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики
(девушки); выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши); выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения); соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных
упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой
тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической

подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

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

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность; понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака; объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»; её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации; использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа; измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой; определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи; составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических
упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахиванияи соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши); составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением
пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки); составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов
художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки); совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных
упражнений; выполнять повороты кувырком,

маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием; совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической
подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		3	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		6	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	22	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Итого по разделу		88	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		3	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		3	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	22	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	18	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
Итого по разделу		91	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/
Итого по разделу		3	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/
Итого по разделу		3	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	22	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	17	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/
Итого по разделу		91	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		3	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		3	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	22	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

2.4	Плавание (модуль "Плавание")	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	18	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	18	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		91	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		3	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		3	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	13	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	22	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

2.4	Плавание (модуль "Плавание")	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	18	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	18	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	17	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		91	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Вводный инструктаж по ТБ (л/а). Обучение построению в шеренгу и колонну. Разучивание подвижной игры «Смена сторон».	1
2	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег на 30 м. Подвижная игра «Кот и мыши».	1
3	Обучение технике челночного бега. Подвижная игра «Смена сторон».	1
4	Понятие «эстафета, старт, финиш». Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «Смена сторон».	1
5	Возникновение физической культуры и спорта. Олимпийские игры: история возникновения. Разучивание подвижной игры «Невод».	1
6	Метание мяча на дальность с места. Подвижная игра «Третий лишний».	1
7	Обучение прыжку в длину с разбега. Разучивание подвижной игры «Волк во рву».	1
8	Олимпийские символы и традиции. Обучение технике метания мяча на дальность с разбега. Подвижная игра «Кто дальше бросит?».	1
9	Содержание понятия «физическая культура». Повторение техники метания мяча на дальность с разбега. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
10	Бросок малого мяча с места на заданное расстояние.Подвижная игра «Кто дальше бросит?».	1

11	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Подвижные игры «Салки», «Мышеловка».	1
12	Понятие «гигиена». Обучение технике высокого старта. Разучивание подвижной игры	1

	«Салки на марше».	
13	Метание мяча на точность. Разучивание подвижной игры «Заяц без логова».	1
14	Наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра «День и ночь». Разучивание упражнения на запоминание временных отрезков.	1
15	Подъем туловища за 30 сек из положения лежа. Разучивание подвижной игры «Охотники и зайцы». Повторение упражнений на запоминание временных отрезков.	1
16	Внутренние органы человека. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «На буксире».	1
17	Скелет человека. Подтягивание на высокой перекладине (м). разучивание подвижной игры «Караси и щука».	1
18	Мышечная система человека. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д). Подвижная игра «Охотники и зайцы».	1
19	Развитие скоростно-силовых качеств применительно к прыжкам «многоскокам». Разучивание подвижных игр «Шишки, желуди, орехи», «Совушка».	1
20	Повторение подвижных игр «Шишки, желуди, орехи», «Совушка».	1

21	Инструктаж по ТБ (Спортивные игры). ОРУ с мячами. Разучивание упражнений с мячом в парах. Разучивание подвижной игры «Гонка мячей по кругу».	1
22	Повторение упражнений с мячом в парах. Повторение подвижной игры «Гонка мячей по кругу».	1
23	Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой, бросков и ловле мяча. Повторение подвижной игры «Гонка мячей по кругу».	1
24	Повторение упражнений с мячом: ведение на месте и в движении, броски и ловля мяча. Разучивание подвижной игры «Попади в цель».	1

25	Повторение упражнений с мячом: ведение мяча, ловля, броски, перебрасывание. Разучивание подвижной игры «Овладей мячом».	1
26	Повторение упражнений с мячом. Повторение подвижной игры «Овладей мячом».	1
27	Инструктаж по ТБ (гимнастика).Выполнение строевых команд.Разучивание техники выполнения переката назад с последующей опорой руками за головой. Разучивание подвижной игры «Удочка».	1
28	Техника 2-3 кувырков вперед, кувырок назад. Подвижная игра «Удочка».	1
29	Закрепление техники стойки на лопатках. Разучивание техники выполнения моста из положения лежа на спине. Повторение подвижной игры «Удочка».	1
30	Понятие «осанка». Закрепление техники выполнения кувырков и акробатических элементов изученных ранее. Подвижная игра «Точный поворот».	1

31	Выполнения акробатических элементов раздельно и в комбинации на результат. Разучивание подвижной игры «Что изменилось?».	1
32	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
33	Разучивание техники опорного прыжка вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Подвижная игра «Лисы и куры».	1
34	Закрепление техники выполнения опорного прыжка вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Смешанные висы на гимнастической стенке. Подвижная игра «Веревочка под ногами».	1
35	Разучивание техники ходьбы по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. Выполнения опорного прыжка на результат. Разучивание подвижной игры «Три движения».	1
36	Разучивание техники лазания по канату в три приема. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Прокати быстрее мяч».	1

37	Повторение техники лазанья по гимнастической лестнице. Прыжки через скакалку на результат. Подвижная игра «Удочка».	1
38	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
39	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Круговая тренировка. Подвижная игра «Не ошибись».	1
40	Разучивание техники выполнения виса стоя согнувшись сзади. Подвижная игра «Посадка картофеля».	1

41	Прыжки со скакалкой. Разучивание техники выполнения виса лежа прогнувшись. Подвижная игра «Посадка картофеля».	1
42	Вис на гимнастической стенке, поднимание ног в висе. Упражнения в равновесии. Разучивание подвижной игры «Три движения».	1
43	Комбинация на гимнастической скамейке. Выполнение висов на результат. Круговая тренировка. Подвижная игра «Волк во рву».	1
44	Закрепление техники выполнения ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через мячи. Подвижная игра «Салки с домиками».	1
45	Закрепление техники выполнения ходьбы по рейке гимнастической скамейке. Разучивание подвижной игры «Попрыгунчики – воробушки».	1
46	Упражнения с малыми обручами. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове».	1
47	Круговая тренировка и подвижные игры.	1
48	Круговая тренировка. Подвижная игра по желанию учащихся. Подведение итогов четверти.	1
49	Инструктаж по ТБ (спортивные и подвижные игры). Бросок мяча снизу на месте.	1
50	Бег в равномерном темпе 2 минуты. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
51	Бег в равномерном темпе 2 минуты Передача мяча сверху, снизу на месте. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1

52	Спортивные и подвижные игры по желанию учащихся.	1
53	Бег в равномерном темпе 3 минуты. Ведение мяча без сопротивления защитника. Подвижная игра « Гонка мячей по кругу».	1
54	Бег в равномерном темпе 3 минуты. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение и передача мяча на результат.	1
55	Бег в равномерном темпе 4 минуты. Разучивание техники ведения мяча на месте и в движении с разной высотой отскока и изменением направления движения и скорости.	1
56	Разучивание ловли и передачи мяча на месте в треугольниках. Бег в равномерном темпе 4 минуты. Подвижная игра «Овладей мячом».	1
57	Спортивные и подвижные игры по желанию детей.	1
58	Бег с ускорением до 30 м. с различных исходных положений. Подвижные игры по интересам.	1
59	Передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1
60	Бег с преодолением 3-4 препятствий. Подвижная игра « Пионербол», Передача мяча через волейбольную сетку.	1
61	Спортивные и подвижные игры по интересам детей.	1
62	Волейбольные упражнения в парах, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол».	1

63	Нижняя прямая подача мяча. Подвижная игра « Пионербол».	1
64	Повторение упражнений с мячом в парах. Равномерный бег до 6 минут. Подвижная игра « Пионербол».	1
65	Повторение упражнений с мячом в парах. Челночный бег 3х10 метров.	1
66	Повторение упражнений с мячом в парах. Разучивание подвижной игры «Мяч ловцу». Передача мяча в парах на результат.	1
67	Спортивные и подвижные игры по интересам учащихся.	1
68	Броски и ловля баскетбольного мяча с места и после двух шагов. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1
69	Упражнения с баскетбольными мячами. Повторение подвижной игры «Охотники и утки».	1
70	Передача мяча на месте двумя руками снизу, от груди, одной рукой от плеча. Игра в мини баскетбол.	1
71	Ловля и передача баскетбольного мяча на месте одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Проведение эстафет с мячом.	1
72	Бросок мяча в кольцо стоя на месте одной рукой от плеча. Эстафеты с мячом.	1
73	Учебная игра в баскетбол.	1
74	Ведение мяча в движении с изменением направления движения. Игра в мини-баскетбол.	1

75	Бросок мяча в кольцо с места двумя руками от груди. Повторение игры в мини-баскетбол.	1
76	Броски набивного мяча способами « от груди» и «снизу», подвижная игра «Точно в цель».	1
77	Броски набивного мяча способами «из-за головы», а также правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель».	1

78	Инструктаж по ТБ (л/а). Разучивание техники прыжка в высоту с прямого разбега способом перешагивания. Разучивание подвижной игры «Прыжок за прыжком».	1
79	Закрепление прыжков в высоту с прямого разбега и подвижной игры «Прыжок за прыжком».	1
80	Закрепление прыжков в высоту с прямого разбега. Разучивание подвижной игры «Волк во рву».	1
81	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат, подвижная игра «Волк во рву».	1
82	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	1
83	Разминка, направленная на подготовку организма к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
84	Повторение техники метания мяча в цель с расстояния 5-6 м на точность. Разучивание подвижной игры «Метко в цель».	1
85	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	1

86	Разучивание техники выполнения прыжков с ноги на ногу (многоскоки). Повторение подвижной игры «Удочка».	1
87	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Парашютисты» и «Вызов номеров».	1
88	Встречная эстафета, подвижная игра «Белые медведи».	1
89	Тестирование бега 30 метров с высокого старта, подвижная игра «Кот и мыши».	1
90	Бег с заданным темпом и скоростью. Подвижная игра «Смена сторон».	1
91	Тестирование челночного бега 3х10 метров. Подвижная игра «Мышеловка».	1

92	Метание мешочка на дальность. Подвижная игра «Мышеловка».	1
93	Резерв.	1
94	Резерв.	1
95	Резерв.	1
96	Резерв.	1
97	Резерв.	1
98	Резерв.	1

99	Резерв.	1
100	Резерв.	1
101	Резерв.	1
102	Резерв.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м).	1
2	Низкий старт. Бег по дистанции 60 м. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований.	1
3	Низкий старт. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Челночный бег 3х10.	1
4	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
5	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность.	1
6	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов.	1

7	Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1
8	Бег 1200 м (д), 1500 м (м).Развитие выносливости.	1
9	Бег 15 минут. Челночный бег 3х10 м. Преодоление горизонтальных препятствий. Понятие о темпе упражнения.	1
10	Бег 15 минут. Прыжок в длину с места на результат. Понятие о ритме упражнения.	1
11	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Понятие об объеме упражнения.	1
12	6- минутный бег. Правила соревнований. Тестирование на гибкость.	1
13	Бег 20 минут. Правила соревнований. Преодоление вертикальных препятствий.	1

14	Бег 20 минут. Поднимание туловища за 30 сек. Спортивные игры.	1
15	Бег 2 км без учёта времени. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1
16	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и перемещения игрока. История развития баскетбола.	1
17	Стойки и передвижения игрока приставными шагами лицом, спиной, боком. Остановка прыжком.	1
18	Техника ведения мяча. Повороты с мячом. Подведение.	1
19	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока и в движении.	1

20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
21	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевые упражнения. Висы и упоры на перекладине.	1
22	Повороты на месте. Висы и упоры. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	1
23	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей.	1
24	Строевые приёмы в движении. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
25	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе.	1
26	Выполнение комплекса ГТО – подтягивание в висе на высокой перекладине (м), в висе лёжа на низкой перекладине (д).	1
27	Опорный прыжок, прыжок ноги врозь. Прикладное значение гимнастики.	1

28	Опорный прыжок. Упражнения на гибкость.	1
29	Опорный прыжок. Прикладные упражнения.	1
30	Опорный прыжок на технику. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1
31	Прыжки через скакалку за 1 мин. Подтягивание из виса.	1

32	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
33	Гимнастическая полоса препятствий. Круговая тренировка	1
34	Акробатика. Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя. Лазание по канату в два приема.	1
35	Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя. Силовые упражнения.	1
36	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Лазание по канату в два приема.	1
37	Мост из положения лежа на спине. Развитие силовых способностей.	1
38	Комбинация из изученных элементов. Лазание по канату в два приема.	1
39	Выполнение комплекса ГТО – наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
40	Ритмическая гимнастика. Метание набивного мяча. Подведение итогов 2 четверти.	1
41	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в движении. Урок – игра.	1
42	Техника выполнения ведения мяча в движении и передачи мяча	1
43	Техника бросков мяча. Развитие координационных способностей.	1
44	Бросок мяча по кольцу после ведения. Учебная игра.	1

45	Броски мяча изученными способами. Штрафной бросок.	1
46	Штрафной бросок. Комбинация из изученных элементов.	1
47	Выполнение комплекса ГТО – поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	1
48	Оценка техники штрафного броска. Комбинация из изученных элементов.	1
49	Игровые задания 2х2. Нападение быстрым прорывом. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
50	Игровые задания 3х3. Нападение быстрым прорывом. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
51	Учебная игра в баскетбол. Судейство.	1
52	Урок – соревнование по баскетболу.	1
53	Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Правила игры в волейбол.	1
54	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Верхняя прямая подача.	1
55	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры.	1
56	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками.	1
57	Передача и приём мяча сверху и снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача.	1

58	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
59	Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	1

60	Техника нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.	1
61	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов.	1
62	Нападающий удар после передачи. Учебная игра.	1
63	Нападающий удар через сетку после подбрасывания партнёром. Учебная игра.	1
64	Оценка техники прямого нападающего удара.	1
65	Сочетание приёма, передачи мяча и нападающего удара. Силовые упражнения.	1
66	Комбинации из освоенных элементов. Работа с мячом в парах, тройках.	1
67	Техника позиционного нападения.	1
68	Комплексный урок по спортивным играм.	1
69	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт. Бег по дистанции 20-40 м.	1
70	Бег 50-60 м с высокого и низкого старта. Челночный бег 3х10 м на результат.	1
71	Выполнение комплекса ГТО – бег на 60 м. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1

72	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Разбег и отталкивание. Переход через планку и приземление.	1
73	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Развитие силовых способностей.	1
74	Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.	1
75	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Прыжковые упражнения.	1

76	Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
77	Выполнение комплекса ГТО – метание мяча весом 150 гр.	1
78	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Понятие о темпе упражнения.	1
79	Бег 17 минут. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Техника прыжка в длину с разбега.	1
80	Бег 1200, 1500 м на результат. Понятие о ритме упражнения.	1
81	Бег 20 минут. Понятие об объеме упражнения. Прыжок в длину с полного разбега.	1
82	Выполнение комплекса ГТО – прыжок в длину места и с разбега.	1
83	Бег 20 минут. Преодоление полосы препятствий. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1

84	Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Бег 20 минут.	1
85	Выполнение комплекса ГТО - бег 2 км. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1
86	Техника передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета.	1
87	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	1
88	Разучивание техники выполнения прыжков с ноги на ногу (многоскоки). Повторение подвижной игры «Удочка».	1
89	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Парашютисты» и «Вызов номеров».	1
90	Встречная эстафета, подвижная игра «Белые медведи».	1
91	Тестирование бега 30 метров с высокого старта, подвижная игра «Кот и мыши».	1

92	Бег с заданным темпом и скоростью. Подвижная игра «Смена сторон».	1
93	Резерв.	1
94	Резерв.	1
95	Резерв.	1
96	Резерв.	1

97	Резерв.	1
98	Резерв.	1
99	Резерв.	1
100	Резерв.	1
101	Резерв.	1
102	Резерв.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Физическая культура в основной школе. Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека.Спринтерский бег с ускорением.	1
3	Олимпийские игры древности. Спринтерский бег с ускорением от 30 до 40 м из различных положений.	1
4	Режим дня. Бег с высокого старта.	1
5	Наблюдение за физическим развитием. Спринтерский бег со старта с опорой на одну руку.	1
6	Организация и проведение самостоятельных занятий. Метание малого мяча с места, стоя боком.	1

7	Определение состояния организма. Метание малого мяча на дальность с шага.	1
8	Составление дневника по физической культуре. Бег с преодолением 3-4 препятствий.	1
9	Упражнения утренней зарядки. Бег в равномерном темпе до 1000 м.	1
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки.Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1
11	Упражнения утренней зарядки. Бег в равномерном темпе до 1000 м.	1
12	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1
13	Челночный бег 3х10 метров. Метание мяча на дальность.	1
14	Упражнения на формирование телосложения. Спортивные игры. Баскетбол.Стойка игрока, передвижения.	1
15	Ходьба и бег лицом и спиной вперед.Повороты без мяча и с мячом.	1
16	Баскетбол. Остановка прыжком и двумя шагами.	1
17	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
18	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении по прямой.Игра " Удочка".	1
19	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча без сопротивления защитника.	1
20	Бросок мяса после двух шагов. Игра " Гонка мячей".	1
21	Эстафеты с этапом до 60 метров. Учебная игра в баскетбол.	1
22	Подвижная игра " Перестрелка".	1
23	Подвижная игра " Обведи стойки".	1

24	Спортивные игры по желанию учащихся.	1
25	Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости. Инструктаж по технике безопасности.	1
26	Основные понятия о строе. Акробатические упражнения.	1
27	Повороты на месте и в движении. Акробатические упражнения. Кувырок вперед.	1
28	Перестроение из колонны различными способами.Мост из положения лежа на спине.	1
29	Стойка на лопатках, кувырок назад. Висы и упоры.	1
30	Комбинация из освоенных акробатических элементов. Смешанные висы на гимнастической стенке.	1
31	Комбинация из освоенных акробатических элементов. Висы и упоры на гимнастической стенке.	1
32	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке и рейке гимнастической скамейки. Комбинация из висов.	1
33	Равновесие. Стойки на полу и повышенной опоре,повороты. Опорный прыжок.	1
34	Комбинация из освоенных элементов в равновесии. Прыжок через козла способом ноги врозь.	1
35	Опорный прыжок способом ноги врозь. Игра "Удочка".	1
36	Упражнение в лазанье по наклонной скамейке. Прыжки через скакалку.	1
37	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения	1

	стоя на гимнастической скамье	
40	Прыжки через скакалку. Гимнастическая полоса препятствий.	1
41	Гимнастическая полоса препятствий.	1
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1
43	Развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча.	1
44	Развитие координации. Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед.	1
45	Эстафеты с гимнастическим оборудованием.	1
46	Эстафеты с гимнастическим оборудованием.	1
47	Гимнастическая полоса препятствий.	1
48	Гимнастическая полоса препятствийя7	1
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Инструктаж по технике безопасности.	1
50	Баскетбол. Стойка игрока, передвижения.	1
51	Баскетбол.Передвижения приставными шагами, бег лицом и спиной вперед.	1
52	Баскетбол. Повороты с мячом и без мяча, остановка прыжком. Равномерный бег 4 минуты.	1
53	Комбинация из освоенных элементов.Равномерный бег 4 минуты.	1
54	Ловля и передача мяча без сопротивления защитника. Равномерный бег 5 минут.	1
55	Ловли мяча двумя руками сверху, снизу. Равномерный бег 6 минут.	1

56	Ловля мяча двумя руками от груди в сочетании с передвижением. Равномерный бег 6 минут.	1
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1
58	Ведения мяча без сопротивления защитника. Челночный бег.	1
59	Технические действия с мячом. Прыжок в длину с места.	1
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1

61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1
62	Волейбол.Стойка игрока, перемещение.Бег с ускорением из различных исходных положений.	1
63	Передача мяча. Ходьба и бег лицом и спиной вперед. Остановки и перемещения в волейболе.	1
64	Передача мяча двумя руками сверху (над собой и вперед по направлению передачи). Эстафеты с этапом до 20 метров.	1
65	Передача мяча двумя руками сверху (над собой и вперед по направлению передачи). Эстафеты с этапом до 20 метров.	1
66	Подача мяча. Нижняя прямая подача. Бег с преодолением 3-4 препятствий.	1
67	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1
68	Подвижная игра " Перестрелка".	1
69	Подвижная игра " Перестрелка".	1
70	Прием мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Подвижная игра "Пионербол".	1

71	Прием мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Подвижная игра "Пионербол".	1
72	Атакующий удар. Прямой нападающий удар (после подбрасывания мяча партнером). Эстафеты.	1
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1
74	История развития футбола в России. Подвижная игра "Пионербол".	1
75	Комплексный урок по спортивным играм.	1
76	Комплексный урок по спортивным играм.	1
77	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
78	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
79	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
80	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
81	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1

82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Лыжные гонки. Эстафеты. Инструктаж по технике безопасности.	1
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
84	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом перешагивание.Подвижная игра " Удочка".	1
85	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом перешагивание.Подвижная игра " Перестрелка".	1

86	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом перешагивание.Подвижная игра " Десять передач".	1
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.	1
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты .	1
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1
93	Резерв.	1
94	Резерв.	1
95	Резерв.	1
96	Резерв.	1
97	Резерв.	1
98	Резерв.	1
99	Резерв.	1
100	Резерв.	1
101	Резерв.	1
102	Резерв.	1

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики и спортивных игр. Высокий старт 30 м. Бег по дистанции (50–60 м).	1
2	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Челночный бег 3х10. Правила соревнований.	1
3	Низкий старт. Бег по дистанции 60 м. Правила соревнований.	1
4	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Правила соревнований.	1
5	Низкий старт с преследованием. Техника передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета.	1
6	Бег на результат 60 м. Развитие скоростных качеств.	1
7	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	1
8	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов.	1
9	Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
10	Метание мяча на дальность с разбега на результат. Спортивные игры.	1
11	Равномерный бег 10 минут. Челночный бег 3Х10 м. Понятие о темпе упражнения.	1

12	Бег 12 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Понятие о темпе упражнения.	1
13	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
14	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Понятие об	1

	объеме упражнения.	
15	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры.	1
16	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.	1
17	Бег 1500 метров (дев), 2000 м (мал). Развитие выносливости.	1
18	Стойки и перемещения игрока. История развития баскетбола.	1
19	Стойки и передвижения игрока приставными шагами лицом, спиной, боком. Остановка прыжком.	1
20	Техника ведения мяча. Повороты с мячом.	1
21	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока и в движении.	1
22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
23	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Висы и упоры.	1

24	Висы и упоры на гимнастической стенке.Сгибание –разгибание рук в упоре лёжа на результат. Развитие силовых способностей.	1
25	Подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д) Лазанье по канату.	1
26	Тестирование комплекса ГТО – подтягивание на высокой перекладине (м), из виса лёжа на низкой перекладине (д).	1
27	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Метание набивного мяча.	1
28	Олимпийские принципы, правила, символика. Упражнения на гимнастической скамейке. Выполнение упражнений на технику.	1

29	Лазанье по канату. Поднимание туловища за 60 сек на результат.	1
30	Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину. Прикладное значение гимнастики.	1
31	Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину. Прыжки через скакалку.	1
32	Выполнение опорного прыжка на технику. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
33	Тестирование комплекса ГТО – наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Круговая тренировка.	1
34	Метание набивного мяча из различных положений. Прыжки через скакалку за 1 минуту на результат.	1
35	Акробатика. Кувырок вперёд, назад. Силовые упражнения в парах.	1

36	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Мост и поворот стоя на одном колене. Круговая тренировка.	1
37	Длинный кувырок, стойка на голове и руках. Мост и поворот стоя на одном колене. Силовые упражнения у гимнастической стенки.	1
38	Тестирование комплекса ГТО – поднимание туловища из положения лёжа на спине.	1
39	Акробатическая комбинация из изученных элементов. Круговая тренировка.	1
40	Гимнастическая полоса препятствий.	1
41	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Передачи мяча с отскоком на месте и с пассивным сопротивлением противника.	1
42	Сочетание приемов передвижений, остановок игрока, ведения и передачи мяча различными способами.	1
43	Урок – игра. Развитие координационных способностей.	1

44	Учет техники выполнения ведения мяча в движении и передачи мяча.	1
45	Техника бросков мяча. Развитие координационных способностей.	1
46	Броски мяча изученными способами. Штрафной бросок.	1
47	Штрафной бросок. Комбинация из изученных элементов.	1

48	Оценка техники штрафного броска. Комбинация из изученных элементов.	1
49	Игровые задания по баскетболу. Нападение быстрым прорывом.	1
50	Урок – соревнование по баскетболу.	1
51	Закрепление элементов баскетбола. Игровые задания по баскетболу.	1
52	Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху над собой. Нижняя прямая подача.	1
53	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху над собой и вперёд по направлению передачи. Терминология игры.	1
54	Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1
55	Верхняя прямая и боковая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
56	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
57	Нападающий удар после передачи. Нижняя прямая подача.	1
58	Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощённым правилам.	1
59	Нападающий удар. Учебная игра.	1

60	Оценка техники прямого нападающего удара. Круговая тренировка.	1

61	Сочетание приёма, передачи мяча и нападающего удара.	1
62	Сочетание приёма, передачи мяча и нападающего удара. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
63	Техника позиционного нападения. 6- минутный бег.	1
64	Техника позиционного нападения. Двухсторонняя игра.	1
65	Учебная игра.	1
66	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт. Бег по дистанции 20-40 м.	1
67	Бег 50-60 м с высокого и низкого старта. Челночный бег 3х10 м на результат.	1
68	Тестирование комплекса ГТО – прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
69	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Разбег и отталкивание. Переход через планку и приземление. Поднимание туловища за 60 сек.	1
70	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Тестирование на гибкость.	1
71	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов на результат.	1
72	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Развитие силовых способностей.	1

73	Тестирование комплекса ГТО - метание мяча (150 г) на дальность с разбега. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
74	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Понятие о темпе упражнения.	1
75	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Правила использования	1

	легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	
76	Тестирование комплекса ГТО – бег на 2 км.	1
77	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Понятие о ритме упражнения.	1
78	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Понятие об объеме упражнения.	1
79	Бег 20 минут. Преодоление полосы препятствий. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Спринтерский бег 100 метров. Легкоатлетическая полоса препятствий.	1
80	Челночный бег 3х10 м. Специальные беговые упражнения. Легкоатлетическая полоса препятствий.	1
81	Тестирование комплекса ГТО – бег на 60 м. Упражнения в сочетании с видами передвижений. Спортивные игры.	1
82	Полоса препятствий. Спортивные игры.	1
83	Полоса препятствий. Развитие выносливости. Комплексный урок по легкой атлетике.	1

84	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Круговая эстафета.	1
85	Метание малого мяча в вертикальную цель. Круговая эстафета. Комплексный урок по легкой атлетике.	1
86	Бег 2000 метров. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнения в движении. Эстафеты с этапом до 100 метров.	1
87	Резерв.	1
88	Резерв.	1
89	Резерв.	1

90	Резерв.	1
91	Резерв.	1
92	Резерв.	1
93	Резерв.	1
94	Резерв.	1
95	Резерв.	1
96	Резерв.	1

97	Резерв.	1
98	Резерв.	1
99	Резерв.	1
100	Резерв.	1
101	Резерв.	1
102	Резерв.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1
4	Восстановительный массаж	1
5	Восстановительный массаж	1
6	Банные процедуры	1
7	Измерение функциональных резервов организма	1

8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1
9	Занятия физической культурой и режим питания	1
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1
12	Длинный кувырок с разбега	1
13	Кувырок назад в упор	1
14	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1
15	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1
16	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1
17	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1
18	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1
19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1
20	Упражнения черлидинга	1
21	Упражнения черлидинга	1

22	Бег на короткие дистанции	1
23	Бег на короткие дистанции	1
24	Бег на длинные дистанции	1
25	Бег на длинные дистанции	1

26	Прыжки в длину «прогнувшись»	1
27	Прыжки в длину «прогнувшись»	1
28	Прыжки в длину «согнув ноги»	1
29	Прыжки в длину «согнув ноги»	1
30	Прыжки в высоту	1
31	Прыжки в высоту	1
32	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1
33	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1
35	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1
38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1
40	Плавание брассом	1
41	Плавание брассом	1
42	Повороты при плавании брассом	1
43	Повороты при плавании брассом	1
44	Ведение мяча	1
45	Ведение мяча	1

46	Передача мяча	1
47	Передача мяча	1

48	Приемы и броски мяча на месте	1
49	Приемы и броски мяча на месте	1
50	Приемы и броски мяча в прыжке	1
51	Приемы и броски мяча после ведения	1
52	Приемы и броски мяча после ведения	1
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1
54	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1
55	Приёмы и передачи мяча на месте	1
56	Приёмы и передачи мяча на месте	1
57	Приёмы и передачи в движении	1
58	Приёмы и передачи в движении	1
59	Удары	1
60	Удары	1
61	Блокировка	1
62	Блокировка	1
63	Ведение мяча	1
64	Ведение мяча	1

65	Приемы мяча	1
66	Приемы мяча	1
67	Передачи мяча	1
68	Передачи мяча	1
69	Остановки и удары по мячу с места	1
70	Остановки и удары по мячу с места	1
71	Остановки и удары по мячу в движении	1
72	Остановки и удары по мячу в движении	1
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6	1

	ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1

82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1
83	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
84	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
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1

91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1

94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват.

учреждений/ В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2022

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват.

учреждений/ В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2022

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ, https://resh.edu.ru/